
మాసపత్రికలు
అందరికి ఆయుర్వేదం
2012



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి, జ్ఞాన, ధర్మ ప్రచారార్థం మహానుభావులైన శ్రీ అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన మాసపత్రికలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. ఈ మాసపత్రికలు క్రొత్తవా లేక పాతవా? అని చూడకుండ, అందులోగల రత్నాలలాంటి విషయాలను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయగలరు అని మనవిచేసుకొంటున్నాము..

ఈ మాసపత్రికలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్: www.andarikiayurvedam.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

**S**ai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

## అందరికి ఆయుర్వేదం వారి వెబ్ సైట్

## www.andarikiayurvedam.in



# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఓజసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 15 సంచిక : 10 పేజీలు : 36 రూ. 15/-



# అందరికీ ఆయుర్వేద



## ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्

జనవరి, 2011



సంక్రాంతి
శుభాకాంక్షలతో...

మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!





కల్లూరులో శ్రీ జి.వి.యం.శర్మ ఆధ్వర్యంలో
ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 07-01-2012 ఆదివారం సా॥ 4 గం॥-రా॥ 8 గం॥వరకు | లింగంపల్లి అశోక్‌నగర్ హైద్రాబాద్ | అభయాంజనేయస్వామి గుడి, ఎన్.ఎస్.ఎల్. కాలనీ, హైద్రాబాద్ | కె.వి.కె. రాజునగర్ వెల్ఫేర్ సొసైటి | అన్వేష్ - 8121428697 అశోక్ - 9133408479 |
| 21-01-2012 శనివారం సా॥ 4 గం॥-రా॥ 8 గం॥వరకు | వారాసిగూడ సికింద్రాబాద్ | ఆర్యసమాజమందిరం వారాసిగూడ (ఓ.యు) సీతాఫల్‌మండి | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం వారాసిగూడ శాఖ | స్వామి యాదవ్ - 9701316862 టి. దుర్గారాణి - 9390380927 |
| 26-01-2012 గురువారం ఉ॥ 9 గం॥-సా॥ 5 గం॥వరకు | చిలుకలూరిపేట గుంటూరు జిల్లా | శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి ఆర్యవైశ్యకళ్యాణమంటపం 08647-253890 | ఆర్యవైశ్యసంఘం చిలుకలూరిపేట | సత్యనారాయణ - 8019444952 |
| 04-02-2012 శనివారం సా॥ 4 గం॥-రా॥ 8 గం॥వరకు | పటేల్‌నగర్ అంబర్‌పేట్ హైద్రాబాద్ | హనుమాన్‌మందిరం పటేల్‌నగర్ చౌరస్తా అంబర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం అంబర్‌పేట్ శాఖ | టి. దుర్గారాణి - 9390380927 టి. రమేష్ - 9849676238 ఎ. శ్వేత - 9704599944 |

ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ప్రతిరోజూ టివీ ద్వారా, ప్రతినెలా మాసపత్రికల ద్వారా అనేకసార్లు మీ ప్రాంతాలలో ఏర్పాటుచేసిన శిబిరాల ద్వారా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి తమ అనారోగ్య సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకున్నవారు ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే ఈ క్రింద తెలిపిన ఫోన్‌నెంబర్లకు మీ వివరాలు, మీ ఫోన్‌నెంబర్లు తెలియజేయండి. మీ నుండి అనుభవాలను సేకరించి మా టివీ ద్వారా విడుదల చేస్తాం. కోట్లాది మంది ప్రజలకు మేలు జరగబోయే ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో మీరంతా భాగస్వాములు కావాలని కోరుతున్నాం.

సంప్రదించవలసినవారు : **పి.ఆర్.ఓ - 8790983698, సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215**

## గమనిక : అక్టోబర్ నుండి ఔషధాల ధరలు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !



## దాతలకు విజ్ఞప్తి !

గోవులకు ఆహారంగా వివిధ ధాన్యాలు, తవుడు, గడ్డి, మొదలైనవి ఇవ్వగలిగినవారు వెంటనే సంప్రదించండి.

సెల్: 8801005226, 8790983698, 8790456727

## గోమాతల ఆహారానికి రూ. 1,116/- దానం చేసేవారు ఏల్చూరి గారిని నేరుగా, వెంటనే కలవవచ్చు



సూర్యునికన్నా ముందే నిద్రలేచేవాడు జీవితకాలమంతా ఆ సూర్యునిలాగే వెలుగుతుంటాడు

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 15, సంచిక - 10, జనవరి - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




# అందరికీ ఆయుర్వేదం

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక




ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికీ ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికీ ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Phylosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,


## స్వయంసంరక్షణ నేర్చుకుంటేనే - సంక్రాంతి

'సం' అంటే సంపూర్ణమైన, 'క్రాంతి' అంటే చైతన్యం అనగా సంపూర్ణమైన చైతన్యాన్ని అందించే పండుగే 'సంక్రాంతి' అని తెలుసుకోవాలి. మానవులు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, ఆరోగ్యపరంగా, మానసికంగా ఏరుగ్మతలు లేకుండా వ్యక్తిత్వవికాసంతో సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో జీవించగలిగే స్థితినే 'సంక్రాంతి' అని విపులార్థంలో విపులంగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఒకప్పుడు మన భారతీయ సమాజంలో అధిక శాతం మంది ప్రజలు ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా అన్ని విధాల తమను తామే కాపాడుకునే విధానాలు నేర్చుకుంటూ తమనుతామే సంరక్షించుకుంటూ తామే అసహాయులకు, పేదలకు సహాయసహకారాలు అందివ్వగలిగిన ఉన్నత స్థితిలో ఉండేవారు. అలాంటి స్థితి ఉన్న కాలాన్నే చరిత్రకారులు 'స్వర్ణయుగం' అని పిలిచారు.

అలాంటి ఎన్నెన్నో స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించిన మన పవిత్ర భారతధరిత్రి కాలగమనంలో అనేక విదేశీవిషసంస్కృతీ సంప్రదాయాలతో సంకరమై తన నిజస్వరూపాన్ని కోల్పోయి పరాయీకరణతో భ్రష్టుపట్టి నికృష్టమైన నానాదీర్ఘకాలవ్యాధులతో అలమటిస్తుంది. చిన్న-పెద్ద, ఆడ-మగ, పేద - ధనిక అనే తేడాలు లేకుండా క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, క్రూర చర్మవ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, నేత్రవ్యాధులు, ఆధునిక మానవాళిని మృత్యుకుహరంలోకి నెట్టివేస్తున్నయ్.

ఎంత ఉన్నతవిద్య అభ్యసించినా కూడా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగల కనీస పరిజ్ఞానం కూడా ఎవరికీ లేకపోవడంవల్ల ప్రతి మనిషి ఏ చిన్న అనారోగ్య సమస్య కలిగినా ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీస్తూ ధనమదాంధులైన రాక్షసవైద్యుల చేతుల్లో చిక్కి మరింత అనారోగ్యం పాలౌతున్నారు. చదువులో,భాషలో, వేషంలో, ఆహారంలో, విహారంలో, వ్యవహారంలో, దైనందిన జీవితంలోని ప్రతీ విషయంలో అడుగడుగున విదేశీవికృతనాగరికతా విధానాలను అనుసరిస్తూ ఆ విధానాలలోని విషాలతో తన ఆరోగ్యాన్ని తన జీవన మాధుర్యాన్ని తానే నాశనం చేసుకుంటున్న నేటి ఆధునికులంతా ఇకనైనా కళ్ళు తెరచితీరాలి.

యావత్ ప్రపంచమంతా విశ్వసిస్తూ జేజేలు కొడుతున్న మన మాతృమూర్తితో సమానమైన 'ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని' భారతీయులంతా తక్షణమే అభ్యసించి తీరాలి. నిత్యజీవితంలో అవసరమైన ప్రతీ పదార్థాన్ని తానే తయారుచేసుకోగలగాలి. వ్యాధులురాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలతో ఆయురారోగ్యాలను అనంతంగా అభివృద్ధి చేసుకోగలగాలి. స్వయంకృషితోనే తాను, తన కుటుంబం, తన జాతి సంపూర్ణ ప్రగతిపథంలో పయనించగలమని విశ్వసించి విక్రమించాలి. ఆ ఆనందకరమైన రోజు ఏనాడు మన దేశంలో వస్తుందో ఆనాడే ప్రజలకు అసలైన 'సంక్రాంతి'......................................................ఏల్చూరి




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com




తనకంటే ముందే నిద్రలేచేవాడికి
సూర్యుడు అధికప్రాణశక్తినిస్తాడు



# గోపరిరక్షణతో దేశసంరక్షణ చేయుటకు కోటి సంతకాల సేకరణ ప్రారంభించండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! మన భారతజాతి సంరక్షణ కోసం, మన భారతదేశ సార్వభౌమాధికార పరిరక్షణ కోసం మన బిడ్డల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం మనమంతా ఐకమత్యంతో 'గోవధ నిషేధం' కోసం కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పైన తీవ్రమైన వత్తిడి తేవలసిన అవసరముంది. మానవజాతిని కాపాడటం కోసం భగవంతుడు తన ప్రతిరూపంగా భూమిపై సృష్టించిన 'గోమాతలు' ప్రతీరోజు లక్షలాదిగా అతి క్రూరంగా వధించబడుతున్నయ్. మరికొద్ది రోజుల్లోనే గోమాతల వంశ మంతా భూమిపైన కనుమరుగయ్యే దుస్థితి ఏర్పడబోతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వైద్య పరిశోధకులంతా 'భారతీయ గో ఆధారిత' ఔషధాలతో క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె పోటు, అతికొవ్వు, మూత్ర పిండ వైఫల్యం, నేత్రవ్యాధులు, స్త్రీ గర్భాశయ గడ్డల వంటి సమస్త వ్యాధులను, గోఆధారిత సేంద్రీయ ఎరువులతో వాతావరణ కాలుష్యాన్ని, ఆహార విషకాలుష్యాన్ని నిర్మూలించవచ్చని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నా కూడా మన పాలకులు గో ఔన్నత్యం తెలుసుకోకుండా, గోవధ నిషేధం చేయకుండా తాత్సారం చేస్తున్నారు. 'గోవధ నిషేధం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రగతికి పాటుపడతామని ప్రజల ముందు బహిరంగ ప్రమాణం చేయగల నాయకులను మాత్రమే ఎన్నుకుంటాం!' అనే నినాదంతో మనమంతా కోట్లాది సంతకాలతో కూడిన గోవధనిషేధ విజ్ఞప్తి పత్రాన్ని గౌ॥ రాష్ట్రపతికి, గవర్నర్‌కు, ముఖ్యమంత్రివర్యులకు, పార్లమెంట్, శాసన సభ్యులకు అందజేద్దాం. యుద్ధప్రాతిపదిక పైన నియోజకవర్గాల వారీగా సంతకాలు సేకరించి పంపవలసిందిగా కోరుతూ............................................................ డా॥ ఏల్చూరి

వివరాలకు : **భారతీయ గో సేవా సంరక్షణ కేంద్రం**

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-33,

సెల్ : 8790983698, 9550819215, 8790456727

సంతకాలు సేకరించే గోమాతసేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనదలచినవారు వెంటనే పై ఫోన్‌నెంబర్లకు ఫోన్‌చేసి మీ చిరునామా తెలియజేయండి. వెంటనే మీకు సంతకసేకరణపత్రాలను పోస్ట్ లేదా కొరియర్ లేదా ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపిస్తాం. దీనిని బరువుగా కాకుండా బాధ్యతగా భావించి సంతకసేకరణకు పూనుకోండి.

## మన వెబ్‌సైట్ ప్రారంభమైంది

దేశవిదేశాలల్లో నివసించే మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఈ వెబ్‌సైట్ ద్వారా మన పాత, కొత్త, టీ.వి కార్యక్రమాలను గురించి, అందరికి ఆయుర్వేదం పాత, కొత్త మాసపత్రికల గురించి, మరెన్నో చిట్కాలు, సలహాలు మరియు మన సంస్థ అందించే అనేక ఆయుర్వేద కార్యక్రమాల గురించి తెలియజేయడానికే ఈ వెబ్‌సైట్‌ను రూపొందించాం.

www. andarikiayurvedam.in



తనకంటే ఆలస్యంగా నిద్రలేచేవాడి
ప్రాణశక్తిని వెంటనే లాక్కుపోతాడు సూర్యుడు

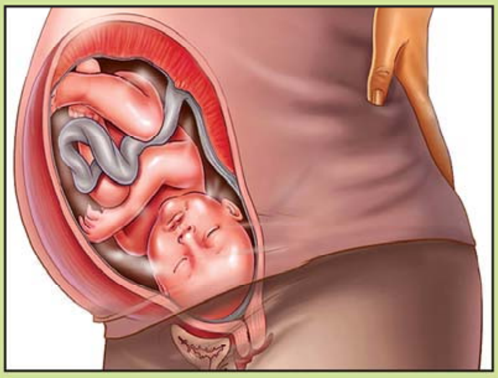


# ఒక్క ఆవు ఇంట్లో ఉంటే ఎన్ని ఉపయోగాలో తెలుసుకోండి!

# ఆవుతో అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు అన్నీ కలుగుతయ్!

## గర్భంలో మరణించిన శిశువు - బయటపడటానికి

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా ! ఎన్నెన్నో కారణాల వల్ల ఒక్కొక్కసారి స్త్రీలకు గర్భంలోనే శిశువు మరణించడం జరుగుతుంది. వెంటనే ఆ మృత శిశువును బయటకు రప్పించకపోతే తల్లికి కూడా ప్రమాదం జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనపుడు దేశవాళి ఆవుపేడ పలుచని బట్టలో వేసి తీసినరసం 60 గ్రా. అరలీటరు మంచినీటిలో కలిపి మరోసారి వడకట్టి ఆ నీళ్లను ఆ స్త్రీ చేత తాగించాలి. దీనివల్ల అప్పటికపుడే గర్భంలో మరణించిన శిశువు బయట పడుతుంది.



## ముచ్చటైన - ముఖసౌందర్యానికి

దేశవాళి ఆవుపేడరసం, ఆవునెయ్యి, మాదీఫలంచెట్టు వేరుపొడి సమంగా కలిపిమెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనం చేసుకోవాలి. ఆరిన తరువాత కడుగుతూ ఉంటే ఒకటి రెండు వారాలలోనే మొటిమలు, మంగుమచ్చలు మొదలైన వికారాలు హరించిపోయి ముఖానికి చక్కని కాంతి కలుగుతుంది.



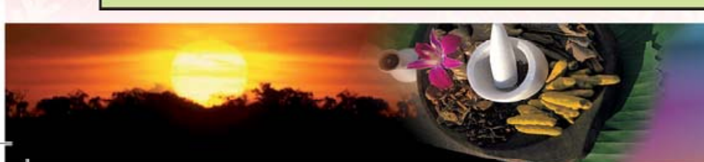
## తలవెంట్రుకలు - బలంగా పెరగాలంటే ?

నల్లఆవుమూత్రంలో జాజిపూలు, జాజివేరుపొడి కలిపి మెత్తగాగుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును మాడుకు మర్దన చేయాలి. అది వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చొచ్చుకపోయి కుదుళ్లకు బలం కలిగించి తలజుట్టును ఊడకుండా బలంగాచిక్కగా పెరిగేటట్లు చేస్తుంది.



## మూర్ఛవ్యాధికి - ముఖ్యమైన మార్గం

చనిపోయిన దేశవాళి ఆవులనుండి ఎడమకొమ్మును తెచ్చుకొని అందులో కొంచెం భాగాన్ని కత్తెరతో కత్తిరించి ఉంగరంలాగా తయారు చేసుకొని ఎడమచేతి చిటికెన వేలికి ధరించాలి. ఎపుడూ తీయకుండా అలాగే ఉంచుతూంటే మూర్ఛ వ్యాధి రాకుండా ఆగిపోతుంది.



మౌనంగా తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని వేపపుల్లతో
పళ్లు తోమేవాడికి ఏ దంతరోగమూ రాదు

## స్రుహ కోల్పోయినవారు - వెంటనే మేల్కొనుటకు



దేశవాళి ఆవుకు పుట్టిన కోడెదూడ మొదటిసారి పెట్టినపేడ సంపాదించి ఎండ బెట్టి దంచి జల్లించాలి. ఆ పొడిలో తడిసేటట్లుగా జిల్లేడుపాలు కలిపి మెత్తగానూరి మరలా ఎండించాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లు జిల్లేడుపాలతో తడుపుతూ ఎండబె డుతూ చివరిగా మరో మారు ఈ చూర్ణాన్ని మెత్తగా నూరి జల్లించుకోవాలి. అది తూకానికి ఎంత ఉంటే అందులో సగభాగంగా అతిమెత్తని మిరియాలపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా స్రుహ కోల్పోతే వెంటనే ఈ చూర్ణాన్ని కేవలం ఒక బి య్యపు గింజంత మోతాదుగా మాత్రమే తీసుకొని సన్నని కాగితపు గొట్టంలోపోసి ఆ గొట్టాన్ని ముక్కు దగ్గరపెట్టి ఊదాలి. ఇలా చేయడంవల్ల మరుక్షణమే ఆ వ్యక్తి స్రుహ నుండి కోల్కొంటాడు.

## అపస్మారానికి - ఆవునెయ్యి



దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒకలీటర్, బూడిదగుమ్మడికాయరసం ఎనిమిది లీటర్లు, చిక్కగా కాచిన అతిమధుర కషాయం రెండులీటర్లు కలిపి శుభ్రమైన మట్టికుండ లో పోసి చిన్న మంటపైన నెయ్యి మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపో సి చల్లార్చి జాడీలో భద్రపరుచుకోవాలి.

ఈ నేతిని రోజూ భోజనం చేసిన ప్రతీసారి 3 చెంచాల మోతాదుగా అన్నంలో కలుపుకొని తింటుంటే మూర్ఛరోగం, అపస్మారరోగం క్రమంగా అదృశ్యమైపోతయ్.

## కడుపునొప్పికి - ఆవుమజ్జిగ

వెంపలిచెట్టువేరు పై బెరడు 5 గ్రా. తీసుకొని అరకప్పు మంచినీటితో మెత్తగానూరి వడకట్టి అందులో దేశవాళి ఆవుమజ్జిగ అరకప్పు కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల ఉదరవికారాలు, ఉదరశూల హరించిపోతయ్.

## పొట్ట కుండలాగా ఉబ్బిన జలోదరవ్యాధికి - గోమూత్రం

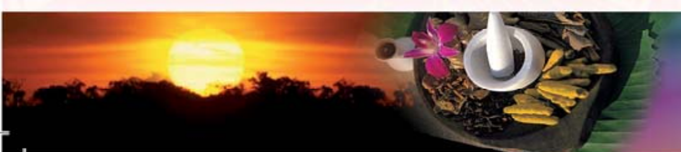
దేశవాళి గోవులనుండి ఉదయంపూట వాటి ప్రథమమూత్రాన్ని సేకరించి ఏడుసార్లు వడపోసి పావులీటరు మోతాదుగా ఒకపాత్రలో పోసుకొని అందులో ప్రశస్తమైన వంటాముదం 10 గ్రా. కలిపి పరగడపున సేవించాలి. ఈ విధంగా 40 రోజులపాటు విడవకుండా సేవి స్తుంటే ఎంతోకాలం నుండి వేధిస్తూ ఏ ఔషధాలకు లొంగని జలోధరవ్యాధి హరించిపోతుంది.

## క్షయ రోగానికి - ఆవుపాల తైలం

దేశవాళి ఆవుపాలు 400 గ్రా, నువ్వులనూనె 100 గ్రా, అతిమధురంపొడి 10 గ్రా. కలిపి మట్టిపాత్రలో పోసి చిన్న మంటపైన నిదా నంగా మరిగించాలి. నీరంతా ఇగిరిపోయి నువ్వులనూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని గాజుసీసాలో నిలు వచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని పూటకు 30 గ్రా. మోతాదుగా మూడుపూటలా కడుపులోకి తాగాలి. దాంతో పాటు ఇదే తైలాన్ని రెండుపూటలా ము క్కుల్లో నాలుగైదు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. ఈ విధంగా నలభై రోజులపాటు విడవకుండా ఆచరిస్తే క్షయరోగం క్షయించిపో తుందని మహర్షుల అనుభవం.

ఈ విధంగా విడవకుండా 40 రోజులపాటు సేవిస్తుంటే కడుపు ఉబ్బరం, కడుపునొప్పి, కడుపులో గుడగుడమనే శబ్దాలు, కడుపు లో పురుగులు, ప్రేవుల్లో పుండ్లు, ప్రేవులు మూసుకుపోవడం, ప్రేవుల్లో బంకచేరడం, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, కడుపులో పసరు పెరగ డం వంటి నానావిధ ఉదరరోగాలన్నీ క్రమంగా హరించిపోయి కాలేయానికి బలం కలిగి రక్తశుద్ధి,రక్తవృద్ధి జరిగి ఆయురారోగ్యాలు పెం పొందడం ఖాయం. శుభం.



మాట్లాడుతూ, తిరుగుతూ విషరసాయనాలతో
పళ్లు తోమేవాడికి కట్టుడుపళ్లు పెట్టక తప్పదు



# ఏ కాయగూర ఏ వ్యాధులను - పోగొడుతుందో తెలుసుకోండి !

# కాకరకాయతో - కమనీయ ఔషధాలు

కాకరకాయ కూడా ఔషధమేనా ! అని చాలామంది ఆశ్చర్యపోవచ్చు. ఒక్క కాకరకాయే కాదు మనం తినే ప్రతి పదార్థం, చూసే ప్రతి మొక్క, ప్రతి చెట్టు అన్నీ అద్భుతమైన ఔషధాలేనని తెలుసుకోగలిగిననాడు మానవలోకం పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్ల గలుగుతుంది. మన ఊహకందని కాలంలో ఏ అడవుల్లోనో తొలిసారిగా పుట్టిన కాకరచెట్టును పరిశోధించి దాని ఔషధ విలువలను ప్రమాణీకరించి అది ఒక మహా ఔషధమని గుర్తించి దాన్ని అతిరుచికరమైన ఆహారపదార్థంగా తయారుచేసి మానవ సమాజానికి అందించిన మన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎంత మహాత్ములో ఎంత త్యాగమూర్తులో అర్థం చేసుకోవచ్చు.
ఆ మహాత్ములందించిన కాకర ఔషధాల గురించి చెప్పుకుందాం !



## కుష్టుకు - ఆగాకరపూలు

కాకరలోనే మరో రకమైన ఆగాకరకాయ చెట్టు నుండి పూలు సేకరించి మెత్తగా గుజ్జు లాగా నూరి నిద్రించేముందు శరీరానికి పట్టించి ఉదయంపూట సున్నిపిండితో స్నానంచేయాలి. ఇలా క్రమంతప్పకుండా ఆచరిస్తుంటే మచ్చలుమచ్చలుగా ఏర్పడే భయంకర చర్మరోగం కూడా సమూలంగా హరించిపోతుంది.

## మూర్ఛలకు - గొడ్డుకాకరదుంప

మూర్ఛవ్యాధితో తెలియకుండానే పడిపోతూ ఎన్నో ప్రమాదాలకు గురౌతూ నానాబాధలు పడేవారు గొడ్డుకాకర చెట్టుకు పూజచేసి దాని దుంపను తెచ్చుకోవాలి. దాన్ని కడిగి ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే ఎన్నో ఔషధాలకు లొంగని అతి ఖఠినమైన మూర్ఛరోగం మాయమౌతుంది.



## ఆగాకరదుంపతో - అనేక ఔషధాలు

పైన తెలిపినట్లు ఆగాకరదుంపను కడిగి ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 3 గ్రా. మోతాదుగా అరకప్పు పెరుగులో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కడుపునొప్పి తగ్గడమే గాక కొందరికి అన్నం తిన్న వెంటనే ఆహారం జీర్ణమయ్యేటపుడు ఉదరంలో పుట్టే పరిణామశూల కూడా హరించిపోతుంది.

ఇదే చూర్ణాన్ని 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల వాతరోగాలు, కడుపులో పెరిగే గడ్డలు క్రమంగా హరించిపోతయ్. ఇదే చూర్ణాన్ని 3 గ్రా.మోతాదుగా ఒక కప్పుమజ్జిగతోకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తుంటే మూత్రబంధం విడిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెల్లువడటమే కాక మూత్రం పోసేటపుడు కలిగే మంట, చురుకు కూడా తగ్గిపోతయ్.



ఇదే చూర్ణాన్ని 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒక చెంచానెయ్యితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తుంటే ఎన్నో ఔషధాలు వాడినా తగ్గని ఎక్కిళ్ళు వెంటనే ఆగిపోతయ్.

## అన్నిరకాల విరేచనాలను ఆపే - కాకరాకు

కాకరాకురసం 3 గ్రా, దానిమ్మాకురసం 3 గ్రా, మేకపాలు 10 గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని



ఏదో ఆలోచిస్తూ మలవిసర్జనకు ప్రయత్నించేవారికి
మలబంధంతో పాటు అన్నిమహారోగాలంటుకుంటయ్

చిన్న గిన్నెలో బాగా కలిపి అందులో దూది ముంచి ఆ తడిసిన దూదిని రోగి బొడ్డుపైన వేయాలి. అది ఆరిపోతే మరలా తడిపి వేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే నీళ్ల విరేచనాలు, నెత్తుటి విరేచనాలు మొదలైన అన్ని రకాల విరేచనాలు అప్పటికప్పుడే కట్టుకొని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



## మధుమేహానికి - కాకరకాయ

మధుమేహంతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడపున వడబోసిన కాకరకాయ రసం 10 గ్రా. మోతాదుగా మాత్రమే తాగి ఆహారంగా గోధుమరొట్టెను వెన్నతో కలిపి తినాలి.

ఇలా మూడువారాలు విడవకుండా సేవిస్తుంటే మూత్రంలోని చక్కెర హరించిపోతుంది వ్యాధిని బట్టి, రోగి శరీరధారుడ్యాన్ని బట్టి కాకరకాయ రసం 1-4 చెంచాల వరకు తీసుకొంటూ పైన తెలిపిన ఆహారాన్ని భుజిస్తుంటే ఇన్సులిన్ తీసుకొనే అవసరం కూడా ఉండదు.

## కడుపులో బల్లలకు - గొడ్డుకాకరదుంప

గొడ్డుకాకరదుంపను ముక్కలుగా చేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి పావుచెంచా, మిరియాలపొడి అరపావుచెంచా, తేనె రెండుచెంచాలు మోతాదుగాకలిపి రెండుపూటలా వాడుతుంటే కేవలం పదిరోజుల్లో కడుపులో పుట్టిన ప్లీహవాపు అనబడే బల్లరోగం హరించిపోతుంది.



## నారికురుపులకు - కాకరతీగ

నారిపురుగులు శరీరంలో చేరి సన్నటితీగలాగా క్రమంగాపాకుతూ భయంకరమైన కురుపులతో బాధపెడుతుంటయ్. ఈసమస్యకు కాకరచెట్టును పూజించి దాని వేరును తెచ్చుకొని కడిగి చల్లని మంచినీటితో రోటిలో వేసి నూరి వడపోసి రెండుపూటలా ఒక చెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుంటే నారిపురుగులు హరించి కురుపులు కూడా మాడిపోతయ్.

ఒకవేళ పైనతెలిపిన విధంగా తాగటం కుదరకపోతే కాకరవేర్లను తెచ్చి కడిగి ముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ఆ పొడితో సమంగా అశ్వగంధచూర్ణం కలిపి నిలువ చేసుకొని రెండుపూటలా 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒక చెంచా నేతితో కలిపి తింటున్నా కూడా నారిపురుగులు హరించిపోతయ్.



## అధిక రక్తపోటుకు - కాకరకాయ రసం

అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు రోజూ ఉదయం పరగడపున వడపోసిన కాకరకాయ రసం నాలుగు చెంచాల మోతాదుగా సేవించి గంటలోపుగా ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే రక్తంలోని ఉధృతి తగ్గి రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది.

## సంతానానికి - ఆగాకరకాయ గింజలు

వంధ్యాదోషంతో సంతానం కలుగక నానాపాట్లు పడే స్త్రీలు ఆగాకరకాయలు తెచ్చి లోపలి గింజలను తీసుకొని కడిగి ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని 5 గ్రా. మోతాదుగా, శరీరమంతా ఒకేరంగు గల దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి రాత్రి నిద్రించే ముందు తాగుతూంటే గర్భాశయ దోషాలు హరించి స్త్రీలకు సంతానయోగం కలుగుతుంది.



## స్త్రీల యోని భ్రంశానికి - గొడ్డుకాకరదుంప

కొంతమంది స్త్రీలకు ప్రసవసమయంలో యోని లోపలి కండరాలు ప్రసవనొప్పుల వల్ల బయటకు జారతయ్. అలాంటి సమస్య కలిగినపుడు గొడ్డుకాకర దుంపను మెత్తగా నూరి జారిన కండరాలపైన పూసి జాగ్రత్తగా ఆ కండరాలను చేతితో యోని లోపలకు తోసి ఒక గుడ్డను గోచీలాగా పెట్టుకోవాలి.ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా యోని కండరాలు బిగుసుకొని బయటకు జారకుండా ఉంటయ్. ఒకవేళ గొడ్డుకాకరదుంప లభించకపోతే తినే కాకరకాయ చెట్టు నుండి ఆకును సేకరించి నీటితో గుజ్జులాగా నూరి పైన చెప్పినట్లు చేసినా కూడా యోని సహజస్థితికి వస్తుంది. శుభం.



**మలాశయంపై మనసుపెట్టి విసర్జన చేసే వారికి**
**ఏనాటికీ అజీర్ణం, మలబంధం, అనారోగ్యం రానేరావు**

# ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు దినం

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యంలేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

## గోపరిరక్షణ కేంద్రానికి వెంటనే కావలెను

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! జూబ్లీహిల్స్‌లోని గోపరిరక్షణ కేంద్ర కార్యాలయంలో సేవచేయుటకు, సమయదానం చేయగలవారుగానీ, గౌరవ వేతనంతో లేదా పూర్తి వేతనంతో పనిచేయగలవారు గానీ వెంటనే కావలెను. వివిధ జిల్లాలలో గోపరిరక్షణ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న వారితో ఫోన్లలో సంప్రదించి వివరాలు సేకరించడం, ఆ వివరాలను కంప్యూటర్‌లో పొందుపరచడం మొదలైన కార్యకలాపాలు నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. గోవుల సంరక్షణ ద్వారా వ్యాధిరహిత ఆరోగ్య భారతాన్ని నిర్మించడం కోసం కృషిచేస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో పాలు పంచుకోవడం జీవితంలో గొప్ప అదృష్టంగా భావించేవారు, గోసంరక్షణపట్ల సదభిప్రాయంకలవారు వెంటనే ఈ దిగువ ఫోన్‌నెంబర్లకుగానీ, నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి పండిత ఏల్చూరిగారిని సంప్రదించవచ్చు.

సెల్ : 8801005226, 8790983698, 8790456727

## గోదానం చేసిన – పుణ్యదంపతులు



**శ్రీ/శ్రీమతి విజయలక్ష్మి సుబ్బారావు** పుణ్యదంపతులు మన భారతమాత గోమందిరానికి ప్రక్కచిత్రంలో ఉన్న గోమాతను దానం చేశారు. వారిని ఆ గోమాత ఆ జగన్మాత సదా సంపూర్ణ ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యాలతో రక్షించుగాక !

**మాసపత్రికల కోసం, ప్రత్యేక సంచికల కోసం మరియు ఔషధాల కోసం సంప్రదించేవారు**

**సెల్ : 9550819215, 8801005226**



నిలబడి మూత్రంపోసేవారికి అతిమూత్రం వంటి అన్ని మూత్రరోగాలు పీడిస్తూనే ఉంటయ్

# ఓ యువతీయువకులారా ! అందం అంటే అర్థం మీకు తెలుసా ?





## అందం అంటే - ఎర్రగా బుర్రగా ఉండటమా !

ప్రియమైన కుమార్తెలారా ! మేనకోడళ్ళారా ! ప్రియాతి ప్రియమైన కుమారులారా! మేనల్లుళ్ళారా ! మీరంతా అందం కోసం అంగళ్ల వెంటపడి తిరుగుతున్నారు. బాగా ఎర్రగానో, తెల్లగానో రంగు కలిగి ఎత్తుగా ఒళ్ళు పెరిగి ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమే అందమని భావిస్తున్నారు.

అలాంటి అందాన్ని పొందడంకోసం బోలెడంత డబ్బు ఖర్చుపెడుతూ ఎన్నోరకాల క్రీములు, లోషన్లు,పౌడర్లు మొదలైనవి తెచ్చుకొని వాడుతున్నారు. ఇలావాడినవాళ్లల్లో ఏ ఒక్కరైనా తాముకోరుకున్న అందాన్నిపొందగలగడం మీరెప్పుడైనాచూశారా ! అలాంటి వారెవరూ మీకు కలలో కూడా కనిపించి ఉండరు. అయినా కూడా మీరంతా ఆ విదేశీ విషరసాయనాలనే వాడుతూ అందవిహీనులౌతున్నారు.

## అందగాళ్ళే జీవితంలో రాణిస్తారా !

చూడటానికి అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించేవాళ్ల మాత్రమే జీవితంలో ఏరంగంలోనైనా అద్భుతంగా రాణించగలుగుతారని మీరు భావిస్తున్నారా ! అలా ఎన్నటికీ జరగదని తెలుసుకోండి. ఏదైనా ఒక ఉద్యోగం కోసం ఒక అందమైన వ్యక్తి, ఒక అందవికారమైన వ్యక్తి వెళ్లారనుకోండి.

వాళ్లల్లో అందంగాఉన్న వ్యక్తిసరిగా సమాధానాలు చెప్పలేనపుడు అందవికారమైనవ్యక్తి సరిగాసమాధానాలు చెప్పినపుడు ఆ ఉద్యోగం ఎవరికొస్తుంది ? చక్కగా ప్రతీ ప్రశ్నకు సమాధానాలు చెప్పిన వ్యక్తికిమాత్రమే వస్తుంది గానీ కేవలం అందంగా ఉన్నంత మాత్రాన రాదు. అంటే ఇక్కడ జ్ఞానమే సౌందర్యం కానీ కేవలం రూపం ఒక్కటే సౌందర్యం కాదని అర్థం అవుతుంది.

కాబట్టి జ్ఞానమనే సౌందర్యాన్ని సంపాదించినవాడు మాత్రమే ఏ కాలంలోనైనా ఏ రంగంలో నైనా అద్భుతంగా రాణిస్తూ ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగగలుగుతాడని తెలుసుకొని ఆ జ్ఞాన సౌందర్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించండి.

అయితే జ్ఞానం అనేది పట్టుదలతో, ఏకాగ్రతతో, స్వయంకృషితో మాత్రమే లభిస్తుంది. ఎవడు కష్టపడతాడో వాడినే జ్ఞానం వరిస్తుంది. కాలంలో ప్రతిక్షణం మన ఆయువు కరిగిపోతూనే ఉంటుంది అందువల్ల కాలమే ఆయువనే రహస్యం ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకొంటూ ప్రతీక్షణాన్ని జ్ఞానసముపార్జన కోసం కేటాయించుకోగలగాలి.

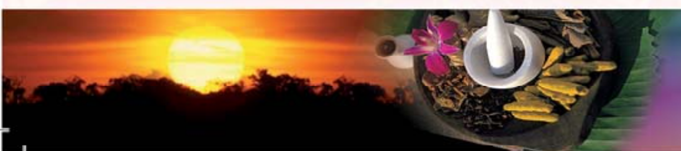
## మనసు, శరీరం సౌందర్యంగా ఉండాలంటే

ప్రియమైనబిడ్డలారా ! మనసు అందంగా ఉంటేనే శరీరం సౌందర్యంతో శోభిస్తుంది. అలాగే శరీరం ధృఢంగా ఉంటేనే మనసు అందంగా తీర్చిదిద్దబడుతుంది. ఆరెంటిని అందంగా మలుచుకునే మార్గం మీకు కానుకగా అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.

అతిమధురచూర్ణం,అశ్వగంధచూర్ణం, ఆకుపత్రి(బిర్యానీఆకు) చూర్ణం, ఎండుద్రాక్ష లేక ఎండు కిస్‌మిస్‌పండ్లు, తాటిబెల్లం వీటినిఒక్కొక్కటి 100 గ్రా.చొప్పున తీసుకొని రోట్లోవేసి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసి ముద్దలాగా అయ్యేవరకు దంచి నిలువ చేసుకోండి. ఈ అద్భుత ఆహారౌషధాన్ని ఉదయం పరగడపున, రాత్రి భోజనం తరువాత రెండు గంటలాగి నిద్రించేముందు 10 నుండి 15 గ్రా. మోతాదుగా తిని అనుపానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపిన రెండుకప్పుల గోరువెచ్చని పాలు సేవించండి.

ఇలా వరుసగా 40 నుండి 100 రోజుల వరకు సేవిస్తుంటే క్షీణించిన శరీరం ధృఢమైన ఎముకలతో, మాంసకండరాలతో గట్టిపడి సర్వాంగసౌందర్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

అంతేగాక మానసిక ఆందోళన, ఆత్మ న్యూనతాభావం, పిరికితనం, గుండెదడ, చేతులుకాళ్లువణకడం, బడలిక, నీరసం తగ్గివాటిస్థానంలో సాహసం, ధైర్యం, చూపరులకు మళ్లీమళ్లీ చూడాలనిపించేటంతటి ఆకర్షణీయమైన అంగాంగసౌందర్యం, ధర్మరక్షణ పట్ల దృఢమైన సంకల్పం ఏర్పడి జీవనసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది. శుభం.



కూర్చొని మూత్రంపోసేవారికి మూత్రావయవాలు ఎల్లవేళలా ఏ వ్యాధి సోకకుండా కాపాడబడుతుంటయ్

# పుట్టెడు రోగాలు పోగొట్టే ఆరోగ్య ప్రదాన - పుదీన

## ఏ ఆకుకూర ఏ వ్యాధులను పోగొడుతుందో తెలుసుకోండి!



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

### పుదీన - గుణధర్మాలు

పుదీన కొంచెం తీపిరుచితో కూడి ఆకులు, కాడలు ముందుగా వేడిపుట్టించి తరువాత చల్లార్చే గుణం కలిగి ఉంటుంది దీని కషాయంగాని, చూర్ణంగాని తగిన మోతాదుగా సేవిస్తుంటే తిన్న ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణం చేస్తుంది. కడుపులోని కఫదోషాన్ని, వాతదోషాన్ని హరించి పొట్టకు బలం కలిగిస్తుంది. ఉదరంలో జఠరాగ్ని తగ్గిపోయి ఆకలి కానివారికి బాగా ఆకలి పుట్టిస్తుంది. వాంతులను రాకుండా అరికడుతుంది. తెరలుతెరలుగా వచ్చే కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నోటి వికారాన్ని పోగొట్టి రుచి పుట్టిస్తుంది. మలమూత్రాలను బాగా జారీచేస్తుంది. స్త్రీలకు ఋతురక్తాన్ని చక్కగా జారీచేస్తుంది. ఇలా ఎన్నెన్నో ఉపయోగాలు గల పుదీనా ఇంకా ఇతర వ్యాధుల్లో ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

### పాండురోగానికి - పుదీన

శరీరంలో రక్తహీనత ఏర్పడి వళ్లంతా తెల్లగాపాలిపోయి అలసటతో, బలహీనతతో, అల్పరక్తపోటుతో బాధపడేవారు పుదీనాను దంచి తీసిన రసం మూడు నాలుగు చెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఆహారం బాగా జీర్ణమై వంటబట్టి పరిశుభ్రమైన రక్తం ఉత్పన్నమై పాండురోగం హరించిపోతుంది.

### కళ్లు తిరిగే సమస్యకు - పుదీన

మాటిమాటికి కళ్లు తిరుగుతూ కిందపడిపోయే సమస్యగలవారు పచ్చిపుదీనఆకును మెత్తగా నలగ్గొట్టి పలుచని నూలుబట్టలో మూటగా చుట్టి రోజూ మూడుపూటలా అయిదు నిమిషాలపాటు గాఢంగా వాసన పీలుస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా తలతిరిగే సమస్య మాత్రమే కాక తలలోని ఇతర సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

### అజీర్ణానికి, కడుపునొప్పికి - పుదీన

మన ఇళ్లల్లో ఈ సమస్యలు తరుచుగా పిల్లలకు, పెద్దలకుకలుగుతుంటయ్. వెంటనే ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీయకుండా చెప్పబోయే పుదీనా ప్రయోగాన్ని ఆచరించండి. పుదీనఆకులు 30, మిరియాలు 3, నల్లుప్పు 2 చిటికెలు, వేయించిన చిన్న ఏలకగింజలపొడి ఒక చిటికెడు, గింజలు తీసిన చింతపండు గుజ్జు 2 గ్రా, ఇవన్నీ కలిపి దంచి గోలీలాగా చేసి చప్పరించి తిని మంచినీళ్లు తాగాలి లేదా ఈ మిశ్రమ పదార్థాన్ని ఒక కప్పు మంచినీటిలో కలిపి పానీయంలాగా తయారుచేసుకొని సేవించాలి.

ఇలా రోజూ మూడుపూటలా చేస్తుంటే అజీర్ణం, కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు మొదలైన సమస్యలన్నీ అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోయి మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

### చెవిపోటుకు - పుదీన

పుదీన ఆకులరసం 20 గ్రా తీసుకొని అందులో జిల్లేడాకులపై ఉండే తెల్లని నూగు 5 గ్రా. కలిపి రెండుపూటలా చెవుల్లో నాలుగు చుక్కలు వేస్తుంటే ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లోనే చెవిలోని క్రిములన్నీ హరించిపోయి చెవిపోటు, చెవిబాధ మటుమాయమైపోతుంది.



ఏదో పనివత్తిడిలో పడి తక్షణమే విసర్జించవలసిన మూత్రాన్ని, మలాన్ని బలవంతంగా ఆపేవారు అన్ని రోగాలకు అర్హులు

## గర్భస్రావ భయానికి విరుగుడు - పుదీన



ఏ కారణం వల్లనైనా గర్భం పడిపోయే పరిస్థితి వచ్చినపుడు వెంటనే క్రింద తెలిపే పుదీనాచూర్ణ ప్రయోగం చేయండి. ప్రశస్తమైన పుదీనాను తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడునాలుగుసార్లు చిటికెడు మోతాదుగా రెండు ముక్కులతో లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల గర్భస్రావం జరుగకుండా కాపాడబడుతుందని మహర్షుల ఆజ్ఞ. సందేహించకుండా ఈచక్కని మార్గాన్ని ఆచరించి సత్ఫలితం పొందండి.

## అల్పబహిష్టు దోషానికి - పుదీన

మహిళల్లో కొందరికి బహిష్టు సమయంలో మూడు రోజులపాటు మలిన రక్తం విడుదల కాకుండా కేవలం ఒకపూటో ఒకరోజో విడుదలై ఆగిపోతుంటుంది ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోకుండా తాత్సారం చేస్తే దానివల్ల బట్టంటు రోగాలు, బహిష్టునొప్పి, గర్భాశయంలో గడ్డలు,అండాశయంలో నీటి బుడగల వంటి ఇతర సమస్యలు పుట్టుకొస్తయ్.

ఈ సమస్య కలవారు రెండుపూటలా పచ్చి పుదీనాను దంచి తీసినరసం అయిదారుచెంచాల మోతాదుగా కొంచెం చెక్కెర కలిపిగానీ కలపకగానీ వాడుతూ ఉంటే క్రమంగా బహిష్టులో సక్రమంగా రక్తస్రావం కలుగుతుంది.

## నోటి నుండి రక్తం పడే సమస్యకు - పుదీన

శరీరంలో అతిగా పైత్యం ప్రకోపించినపుడు అది రక్తంలో చేరి రక్తపిత్తం అనే వ్యాధిని కల్గించడం వల్ల నోటినుండి, ముక్కునుండి ఇంకా ఇతర భాగాల నుండి రక్తం కారడం మొదలవుతుంది.ఇలాంటి సమస్యకలవారు పుదీన ఆకులను కడిగి దంచి వడపోసిన రసం పావుకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవించాలి. ఇలా అవసరాన్ని బట్టి రెండులేక మూడుపూటలా తాగుతుంటే నోటి నుండి పడే రక్తం ఆగిపోతుంది. శుభం.



## గోసంరక్షణకై విరాళమిచ్చిన దాతలకు మహర్షుల శుభాశీస్సులు





ప్రియపాఠకులారా ! శ్రీయుత **ఎం. కోటిరెడ్డి,** చెన్నై గారు నుండి గోమాతల సంరక్షణ కోసం ది. 22-08-2011 రోజున రూ. 50,000/- లను వారి తరఫున మరియు వారి తండ్రిగారి తరపున పంపినారు. అంతేగాక గత అయిదేండ్లనుండి కూడా శ్రీకోటిరెడ్డిగారు గోమాతల ఆహారానికై నెలనెలా రూ. 500/- పంపడం జరిగింది.ఇలాంటి ఎందరెందరో సహృదయుల సహకారంతోనే హైద్రాబాద్‌లో గోశాలను విజయవంతంగా నడపగలుగుతున్నామని తెలియజేస్తున్నాం.

శ్రీ కోటిరెడ్డి గారికి, వారి కుటుంబసభ్యులందరికీ గోమాత, భారతమాత మరియు ఆయుర్వేద మహర్షుల శుభాశీస్సులు ఎల్లవేళలా అందుగాక ! వారంతా సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో పదికాలాలపాటు పచ్చగా జీవించుదురు గాక !



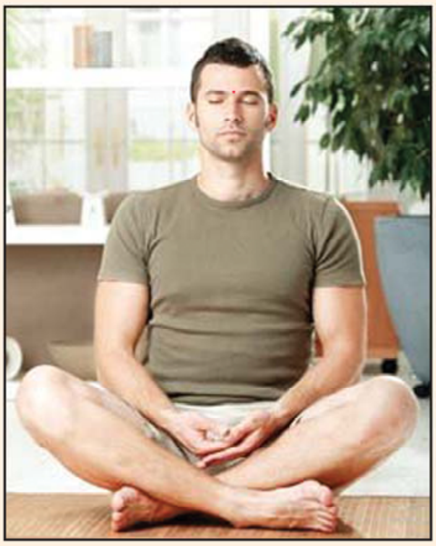
ఇతరులు మూత్రం పోసినచోట గమనించకుండా
మూత్రం పోసేవారికి మూత్రరోగాలు సంక్రమిస్తయ్

# ప్రాణశక్తి పెంచుకోవాలంటే ప్రాణాయామం చేయవలసిందే



ప్రియమైన బిడ్డలారా ! గత నవంబర్ మాసపత్రికలో ప్రాణాయామం అంటే ఏమిటో ఏఏనియమాలను పాటిస్తూ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించడం ద్వారా ఎన్నెన్ని వ్యాధులను సునాయాసంగా జయించవచ్చో వివరంగా చెప్పుకున్నాం. దాంతో పాటు మూడురకాల నాడీశోధనప్రాణాయామరీతులను కూడా స్పష్టంగా వివరించడం జరిగింది. ఈ సంచికలో భస్త్రికా ప్రాణాయామం గురించి చెప్పుకుందాం.

## భస్త్రికా ప్రాణాయామ విధానం



ఈ ప్రాణాయామసాధనలో చేతివేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకోవలసిన అవసరముండదు. వారివారి అలవాటునుబట్టి తగిన ఆసనంలో తూర్పుకెదురుగా నిటారుగా కూర్చొని ఒడిలో ఎడమ అరచేతిపైన కుడిఅరచేతిని పెట్టి ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోవాలి.

భస్త్రికా అంటే కొలిమితిత్తి అని అర్థం. కొలిమితిత్తులు ఒక దాని తరువాత ఒకటి గాలిని తీసుకుంటూ విడిచిపెడుతూ అగ్నిని రగిలిస్తూ మంటలు రేపుతుంటయ్. అదే విధంగా రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గాలి లోపలికి పీలుస్తూ బయటకు విడుస్తూ ఉండాలి. ఇలా పీలుస్తూ విడిస్తూ ఉండడమనేది కొలిమితిత్తుల్లాగే లయబద్ధంగా జరగాలి.

ఒకసారి గాలి లోపలికి పీల్చి తిరిగి విడిచేటప్పుడు మనసులో 'ఓం' ఒకటి అనుకోవాలి. ఇలా అనుకోవటంలో లోపలి గాలిని వెలుపలకు విడిచేటప్పుడు పొట్టను లోపలకు అనగా వెనకభాగానికి లాగుతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా పదిసార్లు గాలిని పీలుస్తూ విడిస్తూ మనసులో వరుసగా ఓంకారాన్ని లెక్క బెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒకటి రెండు నిమిషాలు విశ్రాంతి పొంది మరలా ప్రాణాయామం ప్రారంభించాలి.



## అంత:కుంభకం - బాహ్యకుంభకం

పదకొండవసారి గాలిని లోపలికి మెల్లమెల్లగా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగానిండే వరకు పీల్చుకొని అంతకు ముందులాగా వెంటనే వదిలిపెట్టకుండా ఎంతసేపు ఆపగలుగుతామో అంతసేపు ఆ గాలిని ఊపిరితిత్తుల లోపలే ఆపి ఉంచాలి. అలాగని బలవంతంగా ఎక్కువసేపు ఉంచకూడదు. సహజంగా వారివారి యధాశక్తిని బట్టి ఇబ్బందిలేకుండా ఆపగలగాలి. ఇలా పీల్చిన గాలిని లోపలే నిలిపి ఉంచడాన్ని 'అంత:కుంభకం' అంటారు. ఆ తరువాత ఇక ఎక్కువసేపు గాలిని లోపల బంధించి ఉంచలేమనిపించినపుడు మెల్ల మెల్లగా గాలిని బయటకు విడవాలి. విడిచిన వెంటనే మరలా గాలి పీల్చుకోకుండా కొంతసేపు విరామం తీసుకోవడాన్ని 'బాహ్యకుంభకం' అంటారు.

ఇలా ఒకసారి లోపలికి పీల్చి ఆపి గాలివిడవడమనే ప్రక్రియను ఒక భస్త్రికా ప్రాణాయామం చేసినట్లుగా తెలుసుకోవాలి. ప్రారంభ దశలో ఇలాంటి ప్రాణాయామాలు కనీసం మూడుసార్లు చేయాలి. తరువాత వారివారి శక్తిని బట్టి ఆరు, పన్నెండు వరకు క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు.



## భస్త్రికా ప్రాణాయామ ఫలితాలు

పైన తెలిపిన విధంగా రోజూ రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా, మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్న సమయంలో పైన తెలిపిన భస్త్రికా ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించడంవల్ల శిరస్సులోని శ్వాసనాళాలలో అడ్డుపడే చెడుకఫమంతా బహిష్కరింపబడి శ్వాస సుఖవంతమౌతుంది. ఇలా సుఖవంతమైన శ్వాసలోని ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తుల్లోని రక్తంలో కలిసిపోయి ఆ రక్తం శుద్ధి కావడానికి, వృద్ధి కావడానికి సహకరిస్తుంది. రక్తంలో ఉండే మలినపదార్థాలు, బొగ్గుపులుసువాయువు, తేమ వంటి హానికరమైనవన్నీ ఈ ప్రాణాయామంలో గాలిని విడిచేటపుడు దాని ద్వారా బయటకు తోసివేయబడతయ్. ఇలా గాలి,రక్తం ఎల్లవేళలా పరిశుద్ధంగా ఉండటానికి ఈ ప్రాణాయామాన్ని ప్రతీఒక్కరూ ఆచరించాలని మరచిపోవద్దు.

## మామూలుగా పీల్చుకునే గాలికి, ప్రాణాయామంలో పీల్చుకునే గాలికి ఎంత తేడా ఉందో తెలుసా ?

సహజంగా గాలిలో 20 శాతం వరకు ప్రాణవాయువు ఉంటుంది. మామూలుగా మనం గాలి పీలుస్తూ విడుస్తూ ఉన్నపుడు గాలిలోని 20 శాతం ప్రాణవాయువులో 5 శాతం మాత్రమే రక్తంలో కలిసి మిగిలిన 15 శాతం బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. అదే ప్రాణాయామం చేసేటపుడు పీల్చే గాలిలోని 20 శాతం ప్రాణవాయువులో 15 శాతం ప్రాణవాయువు రక్తంలో కలిసి కేవలం 5 శాతం ప్రాణవాయువు మాత్రమే బయటకు వస్తుంది. అంటే మామూలుగా పీల్చి వదిలే గాలికన్నా ప్రాణాయామంలో పీల్చి వదిలే గాలివల్ల ప్రాణవాయువు మూడు రెట్లు అధికంగా రక్తంలో కలిసి దానిని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుందన్నమాట.

రక్తంలోని అశుభ్రత వల్ల చర్మంపై దురదలు, పుండ్లు, గడ్డలు, కంతులు, భయంకరమైన చర్మవ్యాధులు సోకి బాధపడేవారు కేవలం మందులతో బాగుపడగలమని భావించకుండా ఈ భస్త్రికా ప్రాణాయామం ద్వారా అతిత్వరగా రక్తశుద్ధి చేసుకొని ఆయా వికృత చర్మ సమస్యల నుండి బయటపడవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

## ప్రాణాయామంలో - సాంకేతిక పదాలు

ప్రాణాయామం గురించి బోధించేటపుడు అనేక మంది గురువులు, ఉపదేశకులు, ఆచార్యులు కొన్ని రకాల సాంకేతిక పదాలను సహజంగా వాడుతుంటారు. వాటిని ప్రతిసాధకుడు గమనంలో పెట్టుకోగలిగితే ప్రాణాయామాన్ని గురించి ఎవరైనామాట్లాడినపుడు వాటి అర్థాలు మీకు కూడా సుభోదకమౌతయ్.

పూరకం : గాలిని యధాశక్తి మెల్లమెల్లగా ఊపిరితిత్తులలోకి పీల్చుకోడం
రేచకం : లోపలికి పీల్చుకొని ఉన్న గాలిని నిదానంగా బయటకు విడవడం
కుంభకం : పీల్చుకున్న గాలిని వెంటనే బయటకు వదలకుండా లోపలే నింపి ఉంచడం
అంత:కుంభకం : గాలిని లోపలకు పీల్చుకొని ఆపగలిగినంతసేపు లోపలే ఆపి ఉంచడం
బాహ్యకుంభకం : లోపలున్న గాలిని బయటకు విడిచి వెంటనే గాలి పీల్చుకోకుండా ఆపిఉంచడం
కేవలకుంభకం : లోపలికి గాలిని పీల్చకుండ, లోపలున్న గాలిని బయటకు వదలకుండ, ఎక్కడిగాలినక్కడే బంధించి ఉంచడం







# చదువుకునే వయసులో యువతీయువకులకు శృంగారపరిజ్ఞానం అవసరమా?

**విద్యాభ్యాసకాలంలోనే విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు శృంగారపాఠాలు నేర్పాలని పెద్దలంటున్నారు.**
**చదివే వయసులో శృంగారపిచ్చి తలకెక్కితే బ్రతుకు భగ్నమైపోతుందని విద్యార్థులంటున్నారు.**
**టి.వి లు, సినిమాలు, ఇంటర్నెట్‌లలో విశృంఖలమైన వికృత శృంగారదృశ్యాలు విశ్వరూపం దాలుస్తున్నయ్.**

## ఏకాగ్రతే - విజ్ఞానసాధనకు మూలం



ఉన్నతపాఠశాల లేక కళాశాల స్థాయిలో చదివే విద్యార్థినీ విద్యార్థులు తమ పూర్తి సమయాన్ని ఏకాగ్రతను చదువు మీద లగ్నం చేయగలిగితేనే కోరుకున్న గమ్యాన్ని చేరుకోగలుగుతారు. అలా గాకుండా మనసును, బుద్ధిని వక్రమార్గం పట్టించే మార్గాల గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు ఏకాగ్రతకు భంగంవాటిల్లి చదువుపైన ఆసక్తి సన్నగిల్లి విజ్ఞాన సముపార్జనలో వెనకబడిపోతారు.

ఏ పని చేసేటప్పుడు ఆ పనిమీదనే తమ పూర్తి ప్రయత్నాన్ని ఉంచినప్పుడే ఆ పనిలో రాణింపు కలుగుతుంది. జీవితానికి ఏమాత్రం సంబంధంలేని, భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడని ఎన్నో పాఠ్యాంశాలను విద్యార్థులు బలవంతంగా చదవవలసిన దుస్థితి ఈనాడు మనసమాజంలో ఉంది. ఆ పాఠ్యాంశాలు నిరుపయోగమైనవైనా మార్కులకోసం, ర్యాంకులకోసం చదవవలసినకర్మ మన బిడ్డలకు పట్టింది. అంతటి కష్టసాధ్యమైన పాఠ్యాంశాలను అధ్యయనం చేసేటప్పుడు వారి మనస్సు ప్రక్కదారి పడితే విద్యార్థుల భవిత ఏమౌతూంది ?



## శృంగారవిజ్ఞానం గురించి-మేధావులేమంటున్నారు ?

నేటి సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు, మేధావులు, పైన చెప్పుకున్న నిజాన్ని విస్మరించి విద్యార్థులకు తప్పనిసరిగా శృంగారపరిజ్ఞానం బోధించాలని విదేశాలలో ఎప్పటి నుండో బోధిస్తున్నారని బల్ల గుద్ది వాదిస్తున్నారు. కళాశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు శృంగార పరిజ్ఞానం లేకపోతే వారు అనేక విధాలుగా అడ్డదార్లుతొక్కి పాడైపోతారని, విద్యార్థులు అలాకాకుండా వారికి శృంగారాన్ని గురించిన వాస్తవిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించి తీరాలని నొక్కివక్కాణిస్తున్నారు.

అప్పుడప్పుడే యౌవనదశలోకి అడుగు పెడుతున్న యువతీ యువకులకు తమ శరీరంలో కలిగేమార్పులు, తమ మనసుల్లో పుట్టేభావోద్రేకాలు గమనిస్తూ ఒకరిపట్ల మరొకరు తెలియకుండానే ఆకర్షితులయ్యే పరిస్థితి సహజంగా జరుగుతుంటుంది. ఆ లేత వయసులో ఈ భావోద్రేకాలతో పాటు వారికి శృంగారపరిజ్ఞానం అందితే వారి గమనం చదువువైపు సాగుతుందా ? లేక శృంగారం వైపు సాగుతుందా ? పెద్దలు ఆలోచించాలి ! దీంతోపాటు ఒకవేళ యువతీయువకులకు శృంగారవిజ్ఞానాన్ని తప్పనిసరిగా బోధించాలనుకుంటే వారి మనసులు మలినం కాకుండా, వారి భవితకు భగ్నం కలుగకుండా ఏ మోతాదులో, ఏ రీతుల్లో శృంగార పాఠ్యాంశాలను ప్రవేశపెట్టాలో నిర్ణయించుకోవాలి.



**సున్నిపిండితో రుద్దుకొని స్నానం చేసేవారు**
**సదా సౌందర్యవంతులుగా వెలుగొందుతారు**

## కామ వికారంలో - నేటియువత



యౌవనప్రాయంలో యువతీయువకుల్లో శృంగార ప్రేరణలు కలగడం, పరస్పర ఆకర్షణకు గురికావడం సహజమే. అయితే చదువుసంధ్య లేకుండా ఏదోఒక పనిలో ఉన్నవారు ఆ వయసులో కామప్రకోపంతో ప్రవర్తించడం ఇబ్బంది కాకపోవచ్చు కానీ ఎంతో ఉన్నతమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని ఆ లక్ష్యసాధనకోసం శ్రమిస్తున్న నేటి యువతీయువకుల్లో అధికశాతం మంది తమలో కలిగే శృంగారభావాలను బలవంతంగా అణచివేస్తూ బంగారుభవిష్యత్తును నిర్మించుకోవడం కోసం అహోరాత్రులు శ్రమిస్తున్నారు.

అయితే ఒకవైపు ప్రేమపేరుతో కామాన్ని రెచ్చకొట్టే అశ్లీల అసభ్యకరచిత్రాలు,మరోవైపు వాటిని రోజంతా గొప్పదృశ్యాలుగా ప్రచారంచేసే టి.వి లు, ఇంకోవైపు బోలెడంత చెత్తాచెదారంతో నిండిన ఇంటర్నెట్‌లు మొదలైనవన్నీ మంచిప్రవర్తనగల యువతీయువకులను కూడా సమ్మోహపరిచి కామపిచ్చిని రెచ్చగొట్టి చెడుమార్గంవైపు నడిపిస్తున్నయని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఏది మంచో ఏది చెడో తెలుసుకోలేని యౌవనప్రాయంలో ఆధునిక విషవిజ్ఞానం భావికాలనిర్మాతలైన మన బంగారుబిడ్డల భవితను భయంకరంగా కాలరాస్తుంది.

## శృంగార ప్రేరణలతో - శృంగభంగమౌతున్న యువత

పైన తెలిపినట్లు సినిమాలు, టి.విలు, ఇంటర్నెట్ల ద్వారా అశ్లీలనీలిచిత్రాలను పదేపదే చూస్తున్న కొందరు యువతీయువకులు అలాంటి అనుభవాన్ని తాము పొందాలనే వ్యామోహంలో పడి, తమ వ్యామోహానికి ప్రేమ అనే అందమైన ముసుగు తగిలించుకొని విశృంఖలంగా విద్యార్థిదశలోనే కామక్రీడల్లో మునిగితేలుతూ తమ నూరేళ్ల భవిష్యత్తును ఆరోగ్యాన్ని, స్వచ్ఛమైన తమ మనసును, శరీరాన్ని మలినపరచుకుంటున్నారు.

ఇలా వక్రమార్గం పట్టడంవల్ల చిన్నవయసులోనే సుఖరోగాలకు గురైకొందరు, పరీక్షల్లోతప్పి చదువును పూర్తిచేయలేక మరికొందరు హస్తప్రయోగంలాంటి దురలవాట్లతో ఇంకొందరు నలుగురిలో నవ్వులపాలౌతూ అందమైన జీవితాన్ని అంధకారం చేసుకుంటున్నారు.

## ఎలాంటి శృంగారవిజ్ఞానం - యువతకందించాలి ?

వికృత కామప్రకోపం వెర్రితలలు వేస్తున్న ఈ ఆధునిక సమాజంలో యువతీయువకులకు తప్పకుండా కొంత శృంగారపరిజ్ఞానాన్ని అందివ్వడం అవసరమే అయితే ఆ విజ్ఞానం ఎలా ఉండాలో, అది వారి భవితకు ఎలా పునాది కావాలో మేధావివర్గం లోతుగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. కొన్ని సూచనలు గమనించండి.

❉ చదువుపూర్తయ్యేవరకు,ఏదోఒక జీవనవృత్తిలో స్థిరపడేవరకు యువతీయువకులు ప్రేమలంపటాల్లో ఇరుక్కోకుండా ఉండటానికే ప్రయత్నించాలి.

❉ ఒకవేళ తమ ఆశలకు, ఆశయాలకు అనుగుణమైన వ్యక్తి లభించి వారిమధ్య అసంకల్పితంగానే అనురాగబంధం ఏర్పడినప్పుడు అది కేవలం మానసికబంధంగా ఉండాలే తప్ప శారీరక సంబంధంగా మారకూడదు.

❉ ప్రేమికులుగా ఉన్న దశలో పొరపాటుగా కూడా ఇరువురికి పూర్తి ఏకాంతం దొరికే నిర్జన ప్రదేశాలలో కలవకూడదు.

❉ రాత్రిపూట చదువుకునే సమయాలలో తమలో ఏర్పడిన ప్రేమబంధం గురించిన ఆలోచనలు చేయడంగానీ,టి.విలలో, నెట్‌లలో శృంగారభావం రేకెత్తించే దృశ్యాలను చూడటం గానీ జరగకూడదు.

❉ వివాహానికి ముందే రతి అనుభవాన్ని రుచి చూడాలనే భావనలను బలవంతంగా అణచుకొని వివాహం తరువాత ఏర్పడే శారీరక సంబంధం వల్లనే ఇరువురి మధ్య గాఢమైన ప్రేమానురాగాలు బలపడతాయని వాస్తవాన్ని యువతీయువకులు ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవాలి.

❉ చదువు పూర్తిచేసుకొని ఏదో ఒక వృత్తిలో స్థిరపడి అప్పటికి కలిగే పూర్తి మానసిక వికాసంతో తగిన జీవితభాగస్వామిని ఎంచుకుంటేనే సంపూర్ణ శాశ్వత జీవనమాధుర్యం లభిస్తుందని యువత తమ మనసులో గట్టిగా స్థిరనిర్ణయం చేసుకోవాలి.

ఈ విధమైన అవగాహనతో యువతరం తమబ్రతుకులను బంగారుబాటలో నడిపించుకుంటూ దేశప్రగతిలో భాగస్వాములై ఉత్తమ పౌరులుగా రాణించాలని కోరుతున్నాం. శుభం.

స్నానం తరువాత తుడుచుకున్న బట్టను
ఉతకకుండా మరలా వాడితే రోగాలు తప్పవు



# ఊరూరా ఉండాలి - ఆయుర్వేద ప్రజా వైద్యశాల
# ఆ ఊరంతా నిండాలి - ఆరోగ్యాల ఆనంద హేల

## బహిష్టు సరిగాలేక - గర్భం రాని సమస్య



కె. శ్రీదేవి, ఖమ్మం జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 30 సం.లు నెలసరి ఒకటిరెండురోజులు మాత్రమే వచ్చి ఆగిపోతుంది. సక్రమంగా రావడంలేదు ఆ కారణంగా గర్భం దాల్చలేక పోతున్నాను. దయతో సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఇలాంటి సమస్యలకు టి.వి ద్వారా, పత్రిక ద్వారా, బహిరంగ ఉపన్యాసాల ద్వారా బోలెడన్ని మార్గాలు చెబుతూనేఉన్నాం. మీరు శ్రద్ధపెట్టి వినడం లేదు. ఇకనుంచైనా ప్రతి రోజూ కార్యక్రమం చూసి, ప్రతి నెలా అందరికి ఆయుర్వేదం మా సపత్రిక చదివి ఆరోగ్యవిజ్ఞానం పెంచుకోండి.

కల్లుప్పు (సముద్రలవణం) 50 గ్రా, తినే సోంపుగింజలు 100 గ్రా, తీసుకొని రెండింటిని విడివిడిగా దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి తరువాత రెండింటిని కలిపి నిలువచేసుకోండి. బహిష్టు వచ్చిన రోజు నుండి వరుసగా నాలుగు రోజులపాటు పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవించాలి. మరలా బహిష్టు వచ్చిన ఆ నాలుగురోజులు మాత్రమే సేవిస్తుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే ఋతురక్తస్రావం క్రమబద్ధమై తగిన మోతాదుగా విడుదలౌతుంది. శుభం.

## రక్తపోటు, మధుమేహం, కాలిపుండు - సమస్య

శ్రీ పి. సోమశేఖరశర్మ, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 64 సం.లు నాకు రక్తపోటు,మధుమేహసమస్యలు చాలాకాలం నుంచి ఉన్నయ్. ఇటీవల కుడికాలి మడమ మీద పుండు పుట్టి ఎన్ని ఇంగ్లీషు సూదులు, గొట్టాలు, బిళ్ళలు తీసుకున్నా కూడా తగ్గకుండా చాలా బాధ కల్గిస్తుంది. పాదాలలో వాపుకూడా వచ్చింది. ప్రస్తుతం వైద్యుడిసలహాతో ఇన్సులిన్ తీసుకుంటున్నాను. దయతో సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! వృద్ధాప్యరిత్యా మీలో అధిక ఇంగ్లీష్ ఔషధాలు వాడటంవల్ల వ్యాధినిరోధకశక్తి బాగా తగ్గిపోయింది. అందుకే వయస్సు పెరిగేకొద్దీ సమస్యలు పెరుగుతున్నయ్. ఇన్సులిన్‌తో, ఔషధాలతో నిమిత్తం లేకుండా మధుమేహం, రక్తపోటు పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తేనే మడమపై పుట్టిన పుండు తగ్గుతుంది.



అతివేడిగా ఉన్న నీటితో తలస్నానం చేస్తుంటే
సమీపకాలంలో వారికి బట్టతలే మిగులుతుంది

మా అనుభవంలో నిరూపితమైన, మీకు అందుబాట్లో ఉండే సులువైన, విలువైన యోగం చెబుతాను ఆచరించండి.



1. కృష్ణతులసిదళాలు, ముదురు వేపచెట్టు నుండి పండిన పసుపు పచ్చని వేపాకులు, శివుని పూజించే మారేడుచెట్టు ఆకులు, కాగితంపూల చెట్టుఆకులు (ఏరంగువైనా), దోరగా వేయించిన మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేయండి. అలా మిరియాలను కూడా పొడిచేసుకోండి. అన్ని చూర్ణాలుకలిపి నూలుబట్టలోవస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకొని, ఈ మహౌషధంతో నా సమస్యతీరాలని గట్టిగా సంకల్పించుకొని ఇష్టదైవాన్ని పూజించి వాడటం ప్రారంభించండి. రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు 5 గ్రా. పొడి కాచి చల్లార్చిన మంచినీటితో కలిపి సేవించండి. 2. దీంతోపాటు పల్లేరుమొక్కలను సమూలంగా తెప్పించుకొని పొడిచేసి నిలువ ఉంచుకోండి. రెండుగ్లాసుల మంచినీటిలో రెండు టీచెంచాలపొడి వేసి 2 కప్పులకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి ఆహారం తరువాత అరగంటాగి సేవించండి. 3. తులసిఆకు, వేపాకు, మారేడాకు, సీతాఫలం ఆకు, పొగాకు, తగినంత ముద్ద కర్పూరం కలిపి మెత్తగా నూరి మడమపై పుట్టిన పుండు పైన వేసి కట్టు కట్టండి. రోజుకొకసారి కట్టు మారుస్తుండండి. ఇలాచేస్తూ మధుమేహం పరీక్ష చేసుకుంటూ కొంచెం కొంచెం ఇన్సులిన్ తగ్గించుకుంటూ మధుమేహం తగ్గేకొద్ది మానేయండి. 4. పై చిత్రంలో చూపిన మృత్యుంజయ ముద్ర మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున ఆచరించండి. మీకు ఆయుర్వేదమహర్షుల అనుగ్రహంతో రక్తపోటు, మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి రావడమే కాక వంట్లో నీరుకూడా తగ్గి తగిన బలం కూడా చేకూరుతుంది. మీకు ఆరోగ్యం చేకూరాక ఆనందంగా మీ ఆర్థిక పరిస్థితిని బట్టి మీ వయసు గల అనాథలైన వృద్ధులకు చేతనైనంతలో అన్నదానమో, వస్త్రదానమో చేయండి. శుభం.

## అధిక కఫభారంతో - ఆవేదన పడుతున్న సమస్య

కె. శివప్రసాద్, కర్లకుంట : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు నాకు ఎల్లప్పుడూ అన్ని ఋతువుల్లో గొంతు నుండి తెల్లటి కఫం వస్తూనే ఉంటుంది. అన్నపానియాలకు కూడా అడ్డుపడుతుంటుంది. విపరీతమైన గ్యాస్ వస్తుంది. ఎంత మంది ఇంగ్లీషు వైద్యుల వద్దకు వెళ్లినా, ఎన్ని మాత్రలు మ్రింగినా నా సమస్య తీరలేదు. దయతో సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ముందుగా నీవు కఫాన్ని అధికంగా పెంచే పాలు, పెరుగు, చల్లటినీళ్ళు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, దోసకాయ బెండకాయ, సొరకాయవంటి పదార్థాలను నిషేధించు. చల్లగా గాలి వీచే సమయాల్లో చెవులలోకి ఆ గాలిపోకుండా జాగ్రత్తపడు, రాత్రిపూట గాలి పంకాలక్రింద పడుకోకు. రోజూ సాయంత్రం స్నానానికి గంటముందు గోరువెచ్చని ఆవనూనె శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని ఒక గంటాగి స్నానం చేయ్. మధ్యాహ్నం బాగా ఎండగా ఉన్నప్పుడే తలస్నానం చేసి వెంటనే తల తుడుచుకొని ఆ తరువాతే మిగిలిన శరీరానికి స్నానంచేయ్. వీటితోపాటు క్రింద తెలిపే ఆహారౌషధం తయారుచేసుకొని వాడుకో.

ప్రియమైన బిడ్డా ! మన వంటింట్లో ఉండే శొంఠి, మిరియాలు, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగాతీసుకొని సొంఠి, మిరియాలు వేయించి పొడిచేసి అందులో పసుపు కలిపి నిలువ చేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా అరటీచెంచా మోతాదుగా అరకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవించు. అద్భుతంగా ఆశ్చర్యకరంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## మతిస్థిమితం లేని - సమస్య

శ్రీ కె. శంకరయ్య, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా భార్య వయస్సు 54 సం.లు నాలుగేండ్ల నుండి మానసికవ్యాధితో బాధపడుతుంది. ఇంగ్లీషు మందులు వాడినంత కాలం బాగుంటుంది. అవి ఆపగానే వెంటనే మతిస్థిమితం కోల్పోతుంది. ఆ ఔషధాలు వాడకపోయినా ఆమె మనస్సు స్థిరంగా ఉండేటట్లు దయతో మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ప్రకృతిలో సహజంగా మానసిక సమస్యలను నివారించగల ఎన్నెన్నో ఔషధములు మన భూమి తల్లి మన కోసం ప్రసాదించింది. వాటిని తెలుసుకొని ఉపయోగించుకోగలిగితే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. చెప్పబోయే విధంగా ప్రయత్నించండి.



1) సరస్వతిచూర్ణం 50 గ్రా, గుంటగలగరపొడి 50 గ్రా, నేలఉసిరిపొడి 50 గ్రా, శంఖపుష్పి పొడి 50 గ్రా, బోడతరంపూలపొడి 50 గ్రా, వసకొమ్ములపొడి 50 గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 250 గ్రా, కలిపి నిలువచేయండి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత గంట ఆగి ఒకటీచెంచా పొడి ఒక కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవింపజేయండి. 2) అతిమధురం పొడి 100 గ్రా, అశ్వ గంధ దుంపలపొడి 100 గ్రా, తాటిబెల్లం 200 గ్రా. కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి నిలువ చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం 10 గ్రా. మోతాదుగా తినిపించి కప్పు పాలు తాగించండి. ఇలా మూడునాలుగువారాలు వాడాక కొంతమార్పు వస్తుంది. ఆమార్పును గమనించి వాడు తున్న ఇంగ్లీషు బిళ్ళలను నాల్గవవంతుగా క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ రండి. ఒక్కసారిగా మాన్పించవద్దు. ఈ విధంగా రెండు మూడునెలలు ప్రయత్నం చేయండి. శుభం.

## మూత్రంలో రక్తంపోయే - సమస్య

రాగిణి, ప.గో. జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు మూడేండ్లక్రితం బహిష్టు త్వరగా రావడానికి మాఊరి ఇంగ్లీషు వైద్యుల సలహాలతో బిళ్ళలు వాడాను. అప్పటి నుండి నాకు అనారోగ్య దరిద్రం పట్టుకుంది. ప్రతీ అయిదు పదిరోజులకొకసారి మూత్రంలో రక్తం కలుస్తున్నట్లుగా ఎర్రగా పోతుంది. పట్నంలో డాక్టర్లకు చూపిస్తే మూత్రాశయంలో పుండు అయిందని చెప్పి మందులు వ్రాసి ఇచ్చారు. అవి వాడినా కూడా ఫలితం కలుగలేదు. ఆ సమస్య ఇంకాపీడిస్తూనే ఉంది. ఇంట్లో పెళ్ళి సంబంధా లు చూస్తున్నారు. దయతో ఈ సమస్య త్వరగా తీరే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! సహజంగా జరగవలసిన బహిష్టును ముందుగా రప్పించడానికి గానీ, కొన్నిరోజులు ఆపడా నికి గానీ ఔషధాలు వాడేవాళ్ల పరిస్థితి ఇలాగేఉంటుంది. తెలిసివాడినా తెలియకవాడినా శిక్ష తప్పదు. అందుకే ఇంతకాలం బాధ పడ్డావు. ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా చేసి ఆ సమస్యను ండి బయటపడు.



కొబ్బరికాయపీచు కావలసినంత తెచ్చుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి పీచుపీచుగా విడదీసి శుభ్రమైన ఇనుపబాండీలోవేసి కింద మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతుంటే ఆ పీచంతా కాలి బూడిదగా మారుతుంది. దానిని జల్లించుకొని నిలువచేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా ఆహా రానికి గంటముందు పావుటీచెంచా కొబ్బరిపీచుబూడిద అరగ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగు తుండు. రెండుమూడు వారాల్లో మూత్రాశయంలో పుండు తగ్గిపోయి మూత్రం ఎర్రగారావడం కూడా ఆగిపోతుంది. శుభం.

## పిత్తాశయంలో రాళ్ల - సమస్య



శ్రీ శశిభూషణ్‌రావు, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 84 సం.లు గతంలో మీ సూచనలమేరకు చాలా సమస్యలను పరిష్కరించుకున్నాను. ప్రస్తుతం పిత్తాశయం (గాల్‌బ్లాడర్)లో రాయి సమస్యతో బా ధపడుతున్నాను. ఇక్కడి వైద్యులు ఈ సమస్యకు మావద్ద ఆపరేషన్ తప్ప వేరే మార్గం లేదని ఇంత పె ద్ద వయస్సులో ఆపరేషన్ చేయటం కష్టమని ఆయుర్వేదంలో ప్రయత్నం చేయమని సెలవిచ్చారు. కావు న సరియగు పరిష్కారం తెలుపగలరు.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! చెప్పబోయే మార్గాలపట్ల పూర్తి విశ్వాసంతో ప్రయత్నించి ఫలితం పొం దండి. 1) రోజూ ఉదయం దేశవాళి గోమూత్రం ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి సమంగా నీరు కలిపి పరగడ పున సేవించండి. 2) సాయంత్రంపూట కలబందగుజ్జు 30 గ్రా, పసుపు 3 గ్రా, జిలకర్ర 3 గ్రా, తిప్పతీగ 3 గ్రా, కరక్కాయపొడి 3 గ్రా, కండచక్కెర 5 గ్రా, అరకప్పు నీళ్లుకలిపి సేవించండి. 3) కొత్తిమీర 10 గ్రా, కరి వేపాకు 10 గ్రా, పుదీనా 10 గ్రా, ఒకకప్పు నీటితో మెత్తగా నూరి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిం చండి. 4) రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒక పచ్చి ఉల్లిగడ్డను తినండి. 5) ముల్లంగి పచ్చడి, గుంటగలగరాకు పచ్చ డి, గరికపచ్చడి వీటిల్లో దొరికినవి రోజూఆహారంలో తింటూండండి. 6) రోజూ ఒకకప్పు ఉలవకట్టు ఖాళీసమయం చూసుకొని సేవించండి. క్రమంగా పిత్తాశయంలో రాళ్లు కరిగిపోతయ్. శుభం.



చలికాలంలో కూడా అతిచల్లని నీటితో తలస్నానం చేసేవారికి కఫరోగాలు సంక్రమించక మానవు

## దంతాలు దెబ్బతిన్న - సమస్య

బి. యాదగిరి, మెదక్ జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు నాకు చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారడం చిగుళ్లు తెగిపోవడం జరుగుతుంది. ఆహారంలో గట్టి పదార్థాలు కూడా నమలలేని దుస్థితి ఏర్పడింది. దంతవైద్యులు పళ్లు పీకడం తప్ప మరో మార్గం లేదంటున్నారు. అలా పీకిచ్చుకోవడం నాకిష్టం లేదు. దయతో పళ్లను కాపాడుకునే పదిలమైన మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మన పెద్దలు చిన్నతనం నుండే వేప, గానుగలాంటి పుల్లలతో పళ్లు తోముకోవడం అలవాటు చేసుకొని వందేళ్లవరకు వారి దంతాలను కాపాడుకోగలిగారు. మనమంతా ఇంగ్లీషు పేస్టులకు అలవాటు పడి వేపపుల్లలను విడిచిపెట్టి పళ్లు, చిగుళ్లు పాడుచేసుకొని అద్దె పళ్లు పెట్టించుకునే దుస్థితికి దిగజారాం. ఇప్పటికైనా బాగుపడాలంటే తిరిగి మన పద్దతికేరావడం తప్ప మరో మార్గం లేదు. చెప్పినట్లు చెయ్యి.

1) పావుచెంచా సైంధవలవణం పొడిలో ఒక చుక్క ఆవనూనె, కందిగింజంత ముద్ద కర్పూరం వేసికలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని కుడిచేతి చూపుడువేలితో కొద్దికొద్దిగాతీసుకొని చిగుళ్లకు దంతాలకు పట్టించు. తరువాత గంటవరకు అలాగేఉంచి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించు. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే రెండుమూడువారాల్లో దంతవ్యాధి తగ్గిపోయి దంతాలు గట్టిపడతయ్. 2) దాంతోపాటు రెండుపూటలా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె నోట్లో పోసుకొని పదినిమిషాల పాటు మెల్లగా పుక్కిలించి ఊసివేయడం అలవాటు చేసుకో. ఈ ఒక్కఅలవాటు జీవితకాలమంతా నీ దంతాలను కాపాడగలుగుతుంది. 3) వేడివేడి టీ కాఫీలు, అతిచల్లని శీతలపానియాలు, ఐస్క్రీమ్‌లు కలలో కూడా ముట్టుకోవద్దు. శుభం.

## ఆసన అంతర్భాగంలో మొలల - సమస్య



ఎ. సుబ్బారావు, తాడేపల్లిగూడెం: ఆచార్యా ! నా వయస్సు 39సం.లు నేను చాలాకాలంగా మలద్వారం లోపల పిలకలతో బాధపడుతున్నాను. ఒకసారి ఆపరేషన్ చేయించినా మరలా పిలకలు పుట్టుకొచ్చినయ్. వాటితో గతంలో లాగా మరలా రక్తస్రావము అవుతుందోనని భయమవుతుంది. దయతో ఆ మొలల పిలకలు కరిగిపోయే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మొలల పిలకలు కుదుళ్లతో సహా ఊడిపడిపోకపోతే ఆపరేషన్ ద్వారా పైపైన కత్తిరిస్తే అవి మరలా వస్తూనే ఉంటాయి. తాత్కాలిక ఉపషమనాలకోసం ప్రయత్నించకుండా శాశ్వత పరిష్కారం కోసం కృషిచేయండి. కుంకుడుకాయల్ని తెచ్చి పగలగొట్టి లోపలి గింజలను తీసి పై పెచ్చులను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి కొంచెం నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి పొడిచేయండి. ఈ పొడిలో నూరడానికి అవసరమైనంత ముల్లంగిదుంపలరసం వేసి ముద్దగా నూరండి. ఈ ముద్దను బఠాణిగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోండి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా ఒక్కొక్క గోలీని మంచినీటితో వేసుకోవాలి. ఈ విధంగా మూడు నుండి ఆరునెలల వరకు ఈ ఔషధాన్ని విడవకుండా సేవించాలి. 2) దాంతోపాటు ఆయుర్వేద అంగడిలో రసాంజనం, ఆవునెయ్యి తెచ్చుకొని రసాంజనాన్ని మెత్తగానూరి ఆ పొడిలో ఆవునెయ్యి తగినంత కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువజేసుకోండి. నిద్రించేముందు తగినంత లేపనాన్ని ఆసనం లోపల పుట్టిన మొలలకు తగిలేలా వేలు లోపలికి దూర్చి రాసుకోండి. 3) రోజూ నిద్రించేముందు త్రిఫలచూర్ణం 5-10 గ్రా. మోతాదుగా ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుండండి. ఈ ప్రయత్నం వల్ల మీ సమస్య క్రమంగా తీరుతూంది. శుభం.

## అంతులేని చుండ్రు - సమస్య

మనోజ్, విశాఖపట్నం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు నాకు తలనుండి రంపంపొట్టులాగా జుట్టు విపరీతంగా ఊడిపోతుంది. చిన్నతనం నుండి తెలియక ఎన్నో రకాల షాంపోలు వాడివాడి ఈ దుస్థితిని కొని తెచ్చుకున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా జిడ్డుజిడ్డుగా, మడ్డిమడ్డిగా తయారై తెగఊడిపోతుంది. మా వంశంలో బట్టతలసమస్య కూడా ఉంది. దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ప్రియాతిప్రియమైన మేనల్లుడా ! వీలుంటే తలవెంట్రుకలు పూర్తిగా తీసివేసి చుండ్రు తగ్గిన తరువాత పెంచుకో. వసకొమ్ములపొడి 20-30 గ్రా. తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును మాడుకు తగిలేలా చేతి మునివేళ్లతో లేపనంచేయి. అరగంట ఆగాక శీకాయ లేక కుంకుడుకాయలతో తలస్నానం చేస్తుండు. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తూ తలకు ఏ నూనెలు పెట్టవద్దు. క్రమంగా నీ సమస్య తప్పక పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.



# వంటిపై వ్రణాలు, గడ్డలు, పుండ్లు గలవారు ఏప మూలికలతో అగ్నిహెూత్రం చేయాలి ?



పి్రయమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఈనాడు లక్షలాది మంది ప్రజలు అనేక రకాల మొండి వ్రణాలతో, గడ్డలతో, పుండ్లతో అల్లాడిపోతున్నారు ఎంత ఖరీదైన యాంటీ బయోటిక్ మందులు వాడినా కూడా ఆ వ్రణాలు తగ్గక చివరకు ఆయాభాగాలను శాశ్వ తంగా తొలగించే దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. అలాంటి శస్త్ర చికిత్సలతో అవసరం లేకుండా శాశ్వతంగా వ్రణాలను నాశనం చేయగల అగ్నిహెూత్ర చికిత్స విధానం మన ముందుంది. ఆ విధానాన్ని ఈ మాసం కానుకగా మీ అందరికీ అందిస్తున్నాం. అందుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యం పొంది అందరికీ ఎలుగెత్తి చాటవలసిందిగా కోరుతున్నాం!

## వంటిపై వ్రణాలు ఎందుకొస్తయ్ ?

రోజూ తినే పదార్థాల ద్వారా, త్రాగే నీటిద్వారా, నిత్యజీవితంలో వాడే పదార్థాల ద్వారా అనేక రకాల విషాలు శరీరంలోకి చేరుతుంటయ్. ఆ విషాలన్నీ రక్తంలో కలిసి రక్తాన్ని పాడుచేయటంవల్ల అది హానికారకపదార్థంగా తయారై వంటిపైన అనేకచోట్ల వ్రణాల రూపంలో, గడ్డలరూపంలో, పుండ్లరూపంలో బయటకు వస్తుంటుంది. అగ్నిహెూత్రం ద్వారా రక్తాన్ని శుద్ధిచేసుకొని ఆ వ్రణాల సమస్య నుండి బయటపడండి.

## ఏప మూలికలతో అగ్నిహెూత్రం చేయాలి ?

1) అతివస 2) అన్నబేధి 3) అవిసిగింజలు 4) అశోక బెరడు 5) ఆగాకరకాయ 6) ఆవాలు 7) ఉమ్మెత్త సమూలం 8) ఈశ్వరి సమూలం 9) ఉత్తరేణి 10) ఊడుగ ఆకులు, బెరడు 11) వాము 12) కచ్చూరాలు 13) కసివిందచెట్టుసమూలం 14) కలబందసమూలం 15) కానుగఆకు, కాయలు, పూలు, బెరడు 16) కుక్కవాయింట సమూలం 17) గంగరావి ఆకులు, పూలు, బెరడు 18) గుగ్గిలం 19) గురివిందచెట్టు సమూలం 20) గొడ్డుకాకర సమూలం 21) గోరింట సమూలం 22) చంద్రసమూలం 23) చింతాకులు 24) చిత్రమూలం సమూలం 25) జిల్లేడు సమూలం 26) అతిబలచెట్టుసమూలం 27) తెల్లగలిజేరుసమూలం 28) తగిరిస సమూలం 29) తిప్పతీగ 30) దిరిసెన ఆకులు, పూలు, బెరడు 31) దుష్టపు చెట్టు సమూలం 32) నల్ల తుమ్మ బెరడు 33) నీలిచెట్టు సమూలం 34) నేరేడు ఆకులు, బెరడు 35) నేల ఉసిరి సమూలం 36) నేలవేము సమూలం 37) అత్తపత్తి సమూలం 38) పసుపు 39) పాచితీగ 40) వెర్రిపుచ్చ సమూలం 41) కొండపిండి సమూలం 42) పొగాకు 43) వెర్రికుసుమ సమూలం 44) బోడతరం సమూలం 45) మంజిష్ట 46) మాచిపత్రి 47) మాచికాయ 48) మానుప్పు 49) మిరియాలు 50) ముళ్లతోటకూర 51) మెంతికూర 52) మేడిచెట్టు ఆకులు, బెరడు 53) అతిమధురం 54) రావిచెట్టు ఆకులు, బెరడు 55) రేల సమూలం 56) వసకొమ్ములు 57) వేప సమూలం 58) సరస్వతి సమూలం 59) సీతాఫలం ఆకు 60) కర్పూరం



ఎవరు నిత్యం తలకు నూనె పెడుతుంటారో వారికి జీవితకాలపు కేశసౌందర్యం సొంతం

# ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?





ప్రియమైన  బిడ్డలారా ! రకరకాల వ్రణ వ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకు  దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంటముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.





రాగిలేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక  ఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలివీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గదిమధ్యలో వుంచి దాని చుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకొన్న పై మూలికల చూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.





ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవు నేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్ర నుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో<br>వ్రణవ్యాధిగ్రస్తులు - ఎలా బాగుపడతారు?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.





గది తలుపులు మూసివుండటంవలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్ని రకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోని రక్తంలోకి ప్రవేశించి వ్యాధికారక క్రిములను చంపివేసి అతిత్వరగా రక్తాన్ని శుద్ధిచేయగలుగుతుంది కాబట్టి రోగుల కుస్వస్థత చేకూరుతుంది.

## ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అనిఅబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చుపుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం



షాంపోలతో తలస్నానం
బట్టబుర్రలకు ఆహ్వానం

# మానవాళికి మహాబలం కలిగించే అతిశక్తివంతమైన ఆహారౌషధ కానుకలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

గత మూడుమాసాల నుండి మన మాసపత్రికల్లో యోగి అచ్యుతులవారి మానవాళి మహారోగ్యం కోసం స్వానుభవంతో అందించిన అతిరుచికరమైన, అతిశక్తివంతమైన అనేక రకాల ఆహారఔషధాలను మీకందిస్తున్నాం ! ఊరికే చదివి వదిలివేయకుండా ఈ అద్భుతమైన కానుకలను ఇంటింట తయారుచేసు కొని అందాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం !

## స్త్రీ పురుషులకు మహాయౌవనమందించే - మినపసున్నిఉండలు





కావలసిన పదార్థాలు: మినపప్పు 100గ్రా, అశ్వగంధచూర్ణం 100 గ్రా, చక్కెర 500 గ్రా, పిస్తాపప్పుపొడి 25 గ్రా, బాదంపప్పుపొడి 25 గ్రా, ఎండుద్రాక్ష 25 గ్రా, ఏలకులపొడి 5 గ్రా, లవంగాలపొడి 5 గ్రా, ఎండుకొబ్బరిపొడి 100 గ్రా, జాజికాయపొడి 5గ్రా, జాపత్రిపొడి 5 గ్రా,ఆవునెయ్యి 100 గ్రా కుంకుమపువ్వు 1/8 గ్రా (ఒకగ్రాములో ఎనిమిదవ వంతు) సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : మినపపప్పును ముందుగా ఒక రాత్రి పాలల్లో నానబెట్టి తెల్లవారి పప్పును పిసికి పై తోలు తీసి సిద్ధంచేసుకోవాలి. అశ్వగంధదుంపలను పాత్రలో వేసి అందులో దుంపలకు నాలుగురెట్లు పాలు అధికంగా కలిపి చిన్నమంట మీద పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించిదించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి సిద్ధంచేసుకోవాలి. తరువాత పైన తయారైన మినపప్పును అశ్వగంధచూర్ణాన్ని రోట్లోవేసి రెండు పదార్థాలు పచ్చడిలాగా కలిసేటట్లు దంచి పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఆ పదార్థాన్ని బాండీలో వేసి నెయ్యి కలిపి పదార్థమంతా దోరఎరుపుగా అయ్యేవరకు చిన్నమంటపైన వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత వేరే కళాయిలో చక్కెరపోసి పాకంపట్టాలి. ఆ పాకంలో పైన వేయించిన పదార్థాన్ని అదేవిధంగా మిగిలిన పదార్థాలచూర్ణాన్ని కలపాలి. కుంకుమపువ్వును కొంచెం నేతితో వేయించిపొడిచేసి కలుపుకోవాలి. ఇలా తయారైన ఈ ముద్దను అవసరమైనంత మోతాదుగా లడ్లులాగా తయారుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : వాడేవారు వారివారి అవసరాన్ని, బలాన్ని, జీర్ణశక్తిని బట్టి రోజూ ఒకపూటగానీ, రెండుపూటలాగాని పూటకు ఒకలడ్డు చొప్పున తిని అనుపానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపిన పాలు తాగాలి.

ఉపయోగాలు : వీర్యనష్టం,శీఘ్రస్కలనం,రక్తహీనత,నపుంసకత్వం వంటి సమస్యలతో బాధపడే పురుషులు వీటిని సేవించే ముందు ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవాలి. అందుకోసం ఒక చెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఆహారానికి ఒక గంటముందు సేవించాలి. ఇలా ఆకలిని పెంచుకున్న తరువాత సున్నుండలను సేవిస్తూ ఒకటి నుండి రెండుమాసాల వరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించగలిగితే అపారమైన వీర్యవృద్ధి, స్తంభనశక్తి, శారీరకధృడత్వం, ఎముకలబలం పెరుగుతయ్. బాగా జీర్ణశక్తిగల వృద్ధులతో పాటు వివాహమై బలహీనంగా ఉండి సంభోగంపట్ల ఆసక్తిలేని వివాహితస్త్రీలు కూడా వీటిని సేవించి కోరుకున్న ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.



కుంకుడు,శీకాయతో తలస్నానం
సొగసైన జుట్టుకు సోపానం

# కత్తిలాంటి ఆరోగ్యానికి - కరివేపాకుపొడి



కావలసిన పదార్థాలు : నేతిలో వేయించి దంచి జల్లించిన కరివేపాకుపొడి 35 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన జిలకరపొడి 10 గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాల పొడి 10 గ్రా, అలాగే సిద్ధంచేసుకున్న దనియాలపొడి 10 గ్రా, అలాగే తయారు చేసుకున్న లవంగాలపొడి 5 గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 10 గ్రా. సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : పైన తెలిపిన అన్ని పదార్థాలను కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి దంచి ఒక పాత్రలో ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేసి కలుపుతూ తరువాత మరొకటి వేసి కలుపుతూ ఇలా అన్ని కలిపి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారం అల్పాహారం సేవించేటపుడు ఈ పొడిని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఆహారంలో కలుపుకొని భుజించాలి.

ఉపయోగాలు : దీనిని పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దలవరకు ఏ వ్యాధితో బాధ పడుతున్న వారైనా సరే సంశయం లేకుండా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇలా ఉపయోగించడంవల్ల కడుపులో అతిగా చేరిన చెడువాయువు అనబడే గ్యాస్ పూర్తిగా నిర్మూలించబడుతుంది.

అలాగే గొంతులోనూ, ఊపిరితిత్తులోనూ, పొట్టలోనూ అవసరానికి మించి పేరుకున్న కఫం కరిగిపోతుంది. కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించి ఆకలి, రుచి తగ్గినవారికి దీని సేవనవల్ల ఆసమస్యలు తీరిపోతయ్. అంతేగాక ఇది ఎంతో రుచికరంగా ఇంపుగా ఉండి సేవించేటపుడు మనసుకు సంతృప్తిని సంతోషాన్ని కల్గిస్తుంది.



# రక్తవృద్ధికి - రంజైన ఉపాహారం

కావలసిన పదార్థాలు : ఒక క్యారెట్ లేదా ఒక ముల్లంగి, ఒక ఆపిల్‌పండు, ఒక నారింజ లేదా బత్తాయి (మౌసంబీ) పండు, పచ్చికొబ్బరి పావుకాయ, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన మిరియాలపొడి 10 గ్రా, తేనె 20 గ్రా, సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : క్యారెట్ లేదా ముల్లంగిని దానిపైన ఉండే తోలును చెక్కితీసివేసి దుంపను సన్నసన్నముక్కలుగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. అలాగే ఆపిల్‌పండును కూడా పై తోలు తీసివేసి లోపలి భాగాన్ని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బత్తాయిపండును తోలుతీసివేసి లోపలిగింజలను కూడా ఏరివేసి బద్దలుతీసి వాటిపైన ఉండే తోలునువలిచి వేసి బద్దలలోపలఉండే చిన్నచిన్నముత్యాలవంటి పదార్థాన్ని వేరుచేసిపెట్టుకోవాలి. తరువాత కొబ్బరిని తురిమిమెత్తటి కోరులాగా తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా విడివిడిగా తయారుచేసుకున్న పదార్థాలన్నింటినీ ఒక పాత్రలో వేసి కలిపి వాటిపైన మిరియాలపొడి, తేనె కూడా వేసి అన్నిపదార్థాలు బాగా కలగలిసిపోయేవిధంగా గరిటతో కలదిప్పి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : దీనిని బాగా రక్తహీనత ఉన్నవారు వారివారి జీర్ణశక్తిని బట్టి దీనిలోసగం మోతాదుగా గానీ మొత్తం మోతాదుగాగానీ, ఒకపూటగానీ రెండు పూటలు గానీ సేవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు, యువతీయువకులకు, రక్తహీనతతో బాధపడే వివాహితులకు ఈ ఉపాహారం అనంతమైన మేలు చేస్తుంది. ముందుగా పై మార్గంలో తెలిపినట్లు ఆకలి లేనివారు ఆకలిని పుట్టించుకొని ఆ తరువాత దీనిని విడువకుండా రెండులేదా మూడునెలలపాటు సేవిస్తే శరీరంలో క్షీణించిన రక్తం తిరిగి వెల్లువలా ఉప్పొంగుతుంది.

రక్తహీనతతో తెల్లబారిన కళా విహీనమైన ముఖాలు రంగులీనే కాంతులతో కళకళలాడుతుంటయ్. కళ్ల క్రింద గుంటలు తగ్గిపోయి కళ్ళకు కూడా దివ్యమైన దృష్టి కలుగుతుంది. అంతేగాక ఊడిపోయే వెంట్రుకలు ఆగిబలంగా దట్టంగా ఏపుగా పెరుగుతయ్. ముఖ్యంగా చదువుకునే బిడ్డలకు దీని సేవనవల్ల అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి, ధారణబలం, శారీరక ధృఢత్వం, ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతయ్. శుభం.



గతసంచిక తరువాయి...

# మూత్రం అతికష్టంగా వెలువడే మూత్రకృచ్ఛ్రరోగాలు - ముచ్చటైన ఆయుర్వేద యోగాలు



## 5. అభిఘాతజన్య మూత్రకృచ్ఛ్ర లక్షణం

ఏదైనా ప్రమాదంలో మూత్రవహనాడులలో ఇనుపకడ్డీలు, మొలలు, రాళ్ళు, ముళ్ళు కర్రలు మొదలైనవి గుచ్చుకోవడం, దిగబడటం గాయంకావడం వల్ల గానీ, ఏదైనా గొడవల్లో మూత్రాయవవాల మీద కొట్టడం, గుద్దటం, తన్నడం వల్ల ఆయా భాగాలకు హాని జరిగి మూత్రం సహజంగా ప్రసరించడం మాని బొట్లు బొట్లుగా అతి కష్టంగా వెలువడే దుస్థితి కలిగి ప్రాణాపాయకరంగా మారుతుంది.

ఈ సమస్య ఏర్పడినపుడు మూత్రపిండాల్లోనూ, గజ్జల్లోనూ, మర్మాంగంలోనూ తీవ్రమైన బాధ కలుగుతుంది. దానివల్ల అతితక్కువగా మాటిమాటికి మూత్రం అతికష్టంగా విడిచే పరిస్థితి కలుగుతుంది.

### అభిఘాతజన్య మూత్రకృచ్ఛ్ర వ్యాధికి - చికిత్స

దెబ్బలు తగిలిన పరిస్థితిని బట్టి శస్త్రవైద్యుని చేత లోపలకు దిగిన హానికరవస్తువులను బయటకు తీయించుకోవాలి. తిప్పతీగ, సొంఠి, ఉసిరికాయబెరడు, అశ్వగంధదుంపలు, పల్లేరుసమూలం వీటిని విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలు చేసి సమాన భాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒక చెంచా పొడి వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి తగినంత కండచక్కెర కలిపి సేవించాలి. లేదా తాగగలిగినంత చెరకురసంలోకానీ, ఉసిరికాయరసంలో కానీ ఒకటిరెండు చెంచాల తేనె కలిపి తాగించాలి. ఇలా చేయటంవల్ల క్రమంగా మూత్రం సాఫీగా విడుదలౌతుంది.

## 6. పురీషజ మూత్రకృచ్ఛ్ర లక్షణం

తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఏర్పడి మలం రాళ్ళలాగా గట్టిపడి వాయువును అడ్డగించడంవల్ల క్రిందికి ప్రసరించవలసిన వాయువు గత్యంతరం లేక పైకి ప్రసరించి ఉదరంలోకిచేరి కడుపుబ్బరాన్ని, కడుపునొప్పిని కల్గించి చివరకు మూత్రం ప్రసరించకుండా అడ్డుపడడాన్ని పురీషజ మూత్రకృఛ్రవ్యాధి అంటారు. ఈ సమస్యలో ముఖ్యంగా ఉదరంలోనూ, పొత్తికడుపులోనూ, మూత్రానయవాలలోనూ తీవ్రమైన బాధ కలుగుతుంది. మూత్రం చాలా కష్టంగా నొప్పితో బొట్లుబొట్లుగా పడుతుంటుంది.

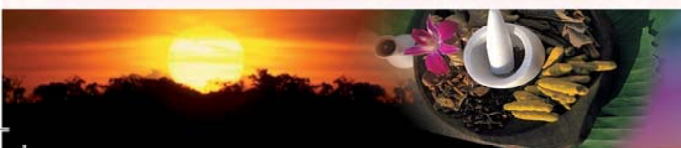
### పురీషజ మూత్రకృచ్ఛ్ర వ్యాధికి - చికిత్స

మలబంధం వల్ల ఏర్పడిన ఇలాంటి మూత్రసమస్యగలవారు ముందుగా మలబంధాన్ని తొలగించే విరేచనచూర్ణాన్ని ఉపయోగించి లేదా వస్తికర్మ (ఎనిమా) ద్వారా మలకోశాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి. తరువాత ఒకగ్లాసు నీటిలో రెండుచెంచాల పల్లేరుకాయల ముక్కలను వేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అందులో యవక్షారం మూడు చిటికెలు వేసి కలిపి తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా పై సమస్య నశించిపోయి మూత్రం ధారాళంగా ప్రసరిస్తుంది.

## 7. వీర్యజన్య మూత్రకృచ్ఛ్ర లక్షణం

పురుషుడు సంభోగసమయంలో అనేకసార్లు బలవంతంగా వీర్యస్ఖలనాన్ని నిరోధించడంవల్ల వీర్యం తన స్వమార్గమునువీడి మూత్రమార్గంలోకి ప్రవేశించి అడ్డుపడటం వల్ల మూత్రం అతికష్టంగా వీర్యంతో కలిసి బొట్లుబొట్లుగా పడే దుస్థితి కలుగుతుంది.

ఇలా కష్టంగా మూత్రం విడిచేటపుడు ఆ వ్యక్తికి మర్మాంగం, వృషణాలు, మూత్రపిండాలు, పొత్తికడుపు మొదలైన భాగాలలో భరించలేని పోట్లు పుడుతుంటాయ్. ఈ లక్షణాలను బట్టి వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు.

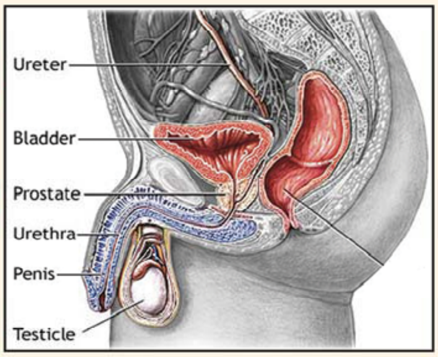


ఉతికిన దుస్తులు ఒకరోజు ధరిస్తే ఆరోగ్యం
రెండురోజులు ధరిస్తే అనారోగ్యం

## వీర్యజన్య మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధికి - చికిత్స

పై సమస్యగల పురుషులు ఒకగ్లాసు వేడిపాలలో చిన్న ఏలకులపొడి 3 గ్రా, పొంగించిన స్వచ్ఛమైన ఇంగువపొడి 1 గ్రా. కలిపి సేవించాలి. ఇలా రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి సేవిస్తుంటే మూత్రదోషం, వీర్యదోషం రెండు హరించిపోయి మూత్రం ధారాళంగా విడుదలౌతుంది.

ఈ రోగులు శారీరకంగా ధృఢవంతులై ఉంటే వారు రెండుమూడు రోజులపాటు రోజూ రెండుపూటలా స్త్రీ సంభోగంలో పాల్గొనటం వల్ల కూడా ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు.




## 8. అశ్మరీజన్య మూత్రకృచ్ఛ లక్షణం

మూత్రావయవాల్లో ఏర్పడ్డ రాళ్ళు అడ్డుపడటంవల్ల మూత్రవహానాడులు మూసుకుపోయి మూత్రం అతికష్టంగా బొట్లుబొట్లుగా వెలువడే కష్టం కలుగుతుంది. ఈ సమస్య కలవారికి పొత్తికడుపు,మూత్రపిండాలు,మూత్రవహానాడులు మూత్ర సమయంలో అమితమైన బాధకు గురౌతుంటయ్. ముఖ్యంగా ఈ సమస్యగలవారికి నడుంభాగంలో కుడి లేదా ఎడమభాగాలవైపు లేదా రెండువైపులా భరించలేని పోటు కలుగుతుంటుంది. ఈ లక్షణాలను బట్టి రాయి అడ్డుపడటంవల్ల కలిగిన సమస్య ఇది అని తెలుసుకోవచ్చు.

## అశ్మరీజన్య మూత్రకృచ్ఛవ్యాధికి - చికిత్స

పై సమస్యగల వ్యాధిగ్రస్తులు పల్లేరుసమూలచూర్ణం, రేలచూర్ణం, దర్భగడ్డిచూర్ణం, కాశగడ్డిచూర్ణం, దురదగొండివేర్ల చూర్ణం, కొండపిండివేర్లచూర్ణం, కరక్కాయచూర్ణం వీటిని సమానభాగాలుగా కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ అతి మెత్తని చూర్ణాన్ని వ్యాధితీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా తేనె సమానంగా కలిపి సేవిస్తుంటే చావుకు దగ్గరపడ్డ అశ్వరీజన్య మూత్రకృచ్ఛరోగి కూడా సునాయాసంగా జీవించగలుగుతాడు.

## మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధులకు - ముచ్చటైన మార్గాలు

❊ వాకుడుచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి, కడిగి దంచి తీసిన స్వరసం 150 గ్రా, తేనె 20 గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా రెండు భాగాలు చేసి సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛవ్యాధితో భాదపడే మానవులు సుఖమును పొందగలుగుతారు.

❊ దువ్వెనచెట్టు,ముద్రబెండచెట్టు,అతిబల అని పిలువబడే అందరికీ అందుబాట్లోఉండే ఈ చెట్టునుండి వేర్లను సేకరించుకోవాలి. వీటిని కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా పొడి వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చెంచా చక్కెర కలిపి సేవిస్తుంటే అన్ని రకాల మూత్రకృచ్ఛవ్యాధులు శాంతిస్తయ్.

❊ దోసగింజలు, నువ్వులు ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని మంచినీళ్ళతో గుజ్జులాగా నూరి అందులో ఒకచెంచా నెయ్యి, ఒక కప్పు పాలు కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రంకష్టంగా వెలువడే సమస్య తీరిపోయి ధారాళంగా వెలువడుతుంది. శుభం.





# మూగతనం, చెవిటితనంతో అసహాయులైన బిడ్డలకు శ్రవణశక్తిని, వాక్కును ప్రసాదించే వాగ్దేవి రసాయనాలు

## పిల్లల అంగవైకల్యానికి – పెద్దల పొరపాట్లే కారణం



మూగ, చెవుడు మొదలైన శారీరక, మానసిక అంగవైకల్యంగల పిల్లలను కనడం తల్లిదండ్రులకు ఒక శాపంలాంటిది. ఈ వైకల్యత సర్వసామాన్యంగా మేనరికం పెళ్ళిళ్ళు చేసుకోవడం వల్ల, దగ్గరో దూరమో రక్తసంబంధం ఉండటంవల్ల జరుగుతుంటుంది. కానీ ఇప్పుడు కొంతమందిలో ఏ రక్తసంబంధం లేకున్నా కూడా తల్లిదండ్రుల శారీరక మానసిక లోపాలవల్ల కూడా ఇలాంటి అంగవైకల్యం గల పిల్లలు పుడుతున్నారు.

స్త్రీ గర్భంతో ఉన్నపుడు వాడే అనవసరమైన ఔషధాలవల్ల, రోజూతింటున్న అనేక రకరకాల విషరసాయనిక ఆహారపదార్థాలవల్ల కూడా ఇలాంటి సమస్యలు వస్తుంటయ్ కాబట్టి క్రింద తెలుపబోయే అంగవైకల్య నివారణా మార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించి బాగుపడాలని కోరుతున్నాం.

## మూగ, చెవుడుగల బిడ్డల్ని – ఎలా కాపాడుకోవాలి ?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా ? తప్పో ఒప్పో పెద్దలమాట కాదనలేక పోవటమో ఏ పొరపాటో అది గతించిపోయింది. దాని గురించి విచారించడం మాని మనబిడ్డలకు కలిగిన చెవిటితనాన్ని, మూగతనాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించటంకోసం మీరు అత్యంత విశ్వాసంతో,పట్టుదలతో, ఏకాగ్రతతో, విసుగు, విరామం లేకుండా, మేము చెప్పినట్లుగా కృషి చేయగలిగితే కచ్చితంగా మన బిడ్డల్లో మంచిమార్పు వచ్చి తీరుతుంది.

ఇలా చేస్తే తగ్గుతుందా ? అలా తగ్గినవాళ్ళు ఎవరైనా ఉన్నారా ? ఇప్పటికే ఎన్నో ఆస్పత్రులు తిరిగి లక్షలు ఖర్చుపెట్టినా పరిష్కారం కాని ఈ సమస్య ఏ ఖర్చులేని ఈ సులభమైన స్వంతఇంటి ఆహారమార్గాల ద్వారా పరిష్కారమౌతాయా ? అనే పిచ్చి సందేహాలు, వెర్రి అనుమానాలు బుర్రలో పుట్టకుండా వెంటనే కార్యరంగంలోకి దూకండి.

తల్లి లేదా తండ్రి తన మనసులో తన బిడ్డ ఎప్పటికైనా బాగుపడతాడు, బాగుపడాలనే ధృఢసంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకొని ప్రయత్నిస్తే ఈ సృష్టిలో అసాధ్యం ఏదీ ఉండదు. కాబట్టి వ్యర్థమైన ఆలోచనలు చేయకుండా, మంచిమనసుతో ఆయుర్వేద మహాఋషులు చెప్పిన దివ్యమార్గాలను ఆచరించడానికి పూనుకోండి !

## వికలాంగబిడ్డలు నిద్రించే గది – ఎలా ఉండాలి ?



మూగ, చెవుడు వంటి వికలాంగత గల బిడ్డలకు అతిచల్లని వాతావరణం పనికిరాదు. అందువల్ల వారిని ఎ.సి గదుల్లో కానీ, నిరంతరంగా చల్లనిగాలి వీచే ఫ్యాన్లక్రింద గానీ, ఈదురుగాలులు వీచే పక్కగానీ పడుకోబెట్టవద్దు. అలాగని మరీ వేడిగా ఉండే గదుల్లో పడుకోబెట్టమని కాదు. సమశీతోష్ణంగా బిడ్డలకు హాయిగాఉండేటట్లు పడుకోబెట్టాలి. గొంతులోనూ, ఊపిరితిత్తులోనూ, శిరస్సులోనూ, చెవులలోనూ అతిగా కఫం పెరుగుతుంటే సమస్య మరింత జఠిలమౌతుంది కాబట్టి అదనంగా కఫం ఉత్పన్నం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.



## బిడ్డల వికలాంగతను పోగొట్టే - తులసి తీర్థం



ప్రియమైన తల్లులారా ! ముందురోజు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి ముందే రాగిచెంబులో అరగ్లాసు మంచినీరు పోసి అందులో మూడు కృష్ణతులసిదళాలు వేసి రాగిమూతపెట్టి నిలువఉంచండి. ఉదయం బిడ్డలు నిద్రలేవగానే మూడుచెంచాల ఈ తీర్థాన్ని తాగించండి. ఆ అరగ్లాసు తీర్థం అప్పుడప్పుడు కొద్ది కొద్దిగా సాయంత్రంలోగా తాగించవచ్చు.

ఈ తులసితీర్థంలో పుట్టే విద్యుదయస్కాంతశక్తి బిడ్డల శరీరంలోకి ప్రవేశించి వారి రక్తంలోని ఇనుమును ఆకర్షించి రక్తశుద్ధిని, వృద్ధినిచేయటానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనివల్ల బిడ్డలనాడులలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థపదార్థాలు క్రమంగా కరిగిపోతూ రక్తప్రసరణ, వాయు ప్రసరణ క్రమబద్ధమౌతూ మెదడు తగినశక్తిని పొంది చెవులను, గొంతును లోపరహితంగా తయారుచేయగలుగుతుంది.

## చెవి వికలాంగతను పోగొట్టే - చక్కని మార్గాలు

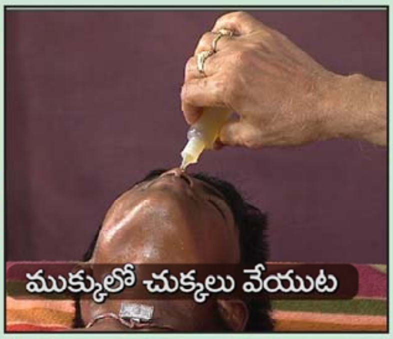
తల్లులారా ! ఉదయం స్నానంచేయించే ముందు బిడ్డలకు చెవులలో ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో ఆచరించవలసిన విధిని తెలుసుకోండి. రోజా రెండుపూటలా చెవులలో గోమూత్రం లేదా తైలం వేసేముందు ఒక పాత్రలో 5 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అందులో 5 చెంచాల పసుపు, కచ్చపచ్చగా నలగ్గొట్టిన 5 గుప్పిళ్ల వేపాకు వేసి మూతపెట్టి మరిగించి దించి చాలా జాగ్రత్తగా బిడ్డలకు వళ్ళు కాలకుండా ఆ నీటి ఆవిరిని బిడ్డల ముఖానికి, చెవులకు తగిలేటట్లు చేయాలి. తరువాత ఆ నీటిలో బట్ట ముంచి పిండి బిడ్డలు భరించగలిగినంత వేడిగా ఆ బట్టతో చెవుల చుట్టూ, మెడపైన, ముక్కుకు రెండు వైపులా కాపడం పెట్టాలి. ఆ తరువాత పుల్లకు దూది చుట్టి కర్ణ భేరికి తగలకుండా జాగ్రత్తగా చెవులను శుభ్రంచేసి ఆ తరువాత క్రింద చెప్పబోయే విధానాలను ఆచరించాలి.


చెవిలో చుక్కలు వేయుట

దేశవాళి గోమూత్రం ఏడుసార్లు బట్టలోవడపోసి రెండుమూడుచుక్కలు గోరువెచ్చగా ఉదయం సాయంత్రం చెవుల్లో వేస్తుండాలి. ఈ చుక్కలు వేసి రెండు గంటలాగి ఇపుడు క్రింద చెప్పబోయే తైలం కూడా రెండుమూడు చుక్కలు వేయాలి.

**మహర్షి భరధ్వాజ కర్ణతైలం :** నువ్వులనూనె 20 గ్రా పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. తరువాత లేతవేపాకు 5 గ్రా, నెమలిఈకల మధ్యలో ఉండే కన్ను ఒకటి కత్తిరించి వేపాకుతో కలిపి మెత్తగా నూరి దానిని నువ్వులనూనెలో వేసి చిన్నమంట పైన ఆ పదార్థం నల్లగా మాడేవరకు ఉంచి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని పైన తెలిపినట్లుగా చెవులలో వేస్తుంటే గ్రాహకశక్తికి అడ్డుపడ్డ రాయివంటి కఫం కరిగిపోయి కర్ణనాడులు పరిశుద్ధమౌతయ్.

## ముక్కును, గొంతును శుద్ధిచేసే - ముచ్చటైన నాసాతైలం


ముక్కులో చుక్కలు వేయుట

తల్లులారా ! పైనతెలిపిన కర్ణతైలాన్ని బిడ్డల చెవుల్లోవేసిన తరువాత ఇపుడు చెప్పబోయే నాసాతైలాన్ని ముక్కుల్లో వేయాలి.

**ధన్వంతరి నాసాతైలం :** ఇంగువ, సొంఠి, పిప్పళ్ళు,మిరియాలు,వాయువిడంగాలు, కాయఫలం, వసకొమ్ములు, పుష్కరమూలం, లక్క, తెల్లగలిజేరువేర్లు, కొడిశపాలచెక్క వీటిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని కలిపి ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని 220 గ్రా. దేశవాళి గోమూత్రంతో కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. ఆ గుజ్జును ఒకపాత్రలో వేసి అందులో ఆవనూనె 300 గ్రా. కలిపి గరిటతో కలబెట్టి చిన్నమంటపైన నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని మూగతనం, చెవిటితనం గల బిడ్డల ముక్కుల్లో వారి వయస్సును బట్టి ఒకటి నుండి మూడు చుక్కలు వేస్తుండాలి.

## వికలాంగతను పోగొట్టి సకలాంగతనిచ్చే - మహర్షి అగ్నివేశ మర్దనతైలం

ప్రియమైన తల్లులారా ! బిడ్డల శరీరాన్ని పుష్టివంతంగా, శక్తివంతంగా తయారుకావడానికి ఇపుడు చెప్పబోయే తైలాన్ని మీరే స్వయంగా తయారుచేసి వాడటం ప్రారంభించండి.



మహర్షి అగ్నివేశ మర్దనతైలం : వసకొమ్ములు 100 గ్రా, దువ్వెనచెట్టు అనబడే అతిబలవేర్లు 100 గ్రా. తీసుకోవాలి. వసకొమ్ములను మంచినీటిలో వేసి ఒకరోజంతా నానబెట్టి తీసి నలగ్గొట్టి, ఎండబెట్టి, దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే అతిబలవేర్లకు కూడా చిన్నముక్కలు చేసి దంచి పొడిచేసుకొని రెండు చూర్ణాలు కలిపి ఉంచుకోవాలి.

తరువాత ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలో నువ్వులనూనె 150 గ్రా. పోసి అందులో పై రెండు మూలికల మిశ్రమచూర్ణం 50 గ్రా. వేసి గరిటతో బాగాకలిపి మూడురోజులు వరుసగా ఎండలోఉంచాలి. ఆ తరువాత బట్టలో వడపోసుకొని తైలాన్ని భద్రపరచుకొని వికలాంగత గల బిడ్డలకు స్నానానికి గంట ముందుగా శరీరమంతా గోరువెచ్చగా మర్దనచేయాలి. ఆ మర్దన కార్యక్రమం ఎలా సాగించాలో క్రింద వివరంగా చెప్పుకుందాం !

## తైలమర్దనతో - తిరుగులేని ఫలితాలు


వెన్నుపూసకు మర్దన చేయుట

తల్లులారా ! పైన చెప్పినవిధంగా తైలం చేసుకొని ఈతైలాన్ని ఉదయం ఒకగిన్నెలో తగినంత తీసుకొని, గోరువెచ్చగా వేడిచేసి సూర్యోదయ సమయానికి సిద్ధంగా ఉంచాలి. బాలభానుని బంగారు కిరణాలు ప్రసరించే ఉషోదయకాలంలో చెవుడు, మూగతనం గల బిడ్డలను ఆ లేత ఎండలో ఉంచి తైలమర్దన ప్రారంభించాలి. బిడ్డల వయసును బట్టి వారిని కూర్చోబెట్టి లేదా పడుకోబెట్టి సిద్ధం చేసుకున్న తైలాన్ని ముందుగా ముఖానికి, గొంతుకు, మెడకు, వీపుకు ఇలా అన్ని భాగాలకు సున్నితంగా లేపనం చేయాలి. తరువాత ముఖంపైన, ముక్కుకిరుప్రక్కల రెండుచూపుడువేళ్ళతో సున్నితంగా ముక్కుప్రక్కభాగాలు శుద్ధి చెందే విధంగా రుద్దాలి. తరువాత చెవుల చుట్టూ అలాగే గొంతు కిరువైపులా రుద్దాలి. ఆ తరువాత బిడ్డను బోర్లా పడుకోబెట్టి మెడ నుండి వెన్నుపూస క్రింది భాగం వరకు రెండుచేతుల బొటన వేళ్లతో జాగ్రత్తగా అడ్డంగా, నిలువుగా, గుండ్రంగా మర్దన చేయాలి. అలాగే మిగతా భాగాలను, ముఖ్యంగా అరికాళ్ళను అరచేతులతో మర్దన చేయాలి. ఇలా చేసిన తరువాత అరగంటపాటు బిడ్డలను ఆ లేత ఎండలోనే ఉంచి ఆ తరువాత దంతధావనం చేశాక స్నానం చేయించాలి.

## వికలాంగ నిర్మూలనకు - ఉత్తరేణి దంతధావనచూర్ణం

తల్లులారా ! బిడ్డలకు ఉదయంపూట ఆధునికరసాయనికపదార్థాలతో కూడిన పేస్టులతో పళ్ళుతోమకుండా, ఉత్తరేణివేర్లను దంతధావనానికి ఉపయోగించాలి. ఎందుకంటే ఉత్తరేణిలో సంజీవనిశక్తి దాగిఉంది. ఆ శక్తి నోటిలోని దంతాలద్వారా, చిగుళ్ల ద్వారా, నాలుక ద్వారా శిరస్సులోకి ప్రవేశించి రెండు మూడు మాసాల్లోనే బిడ్డల్లో అద్భుతమైన మానసిక, శారీరక మార్పును తీసుకు రాగలుగుతుంది.

ఒకవేళ ఉత్తరేణివేర్లతో బిడ్డలకు తోమడం కష్టమైతే ఆ వేళ్లను ముక్కలుచేసి దంచి జల్లించిన చూర్ణం 100 గ్రా, పొంగించిన పటిక పొడి 20 గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 10 గ్రా. కలిపి పళ్లపొడిగా తయారుచేసి నిలువ ఉంచి వాడుకోవచ్చు.

## బిడ్డలకు - సుగంధ సున్నిపిండి, స్నానజలం

మహర్షి సుస్రుత సున్నిపిండి : చిరుశనగలు 1 కిలో తీసుకొచ్చి ఇనుపబాణలిలో వేసి కొన్ని చుక్కలు నెయ్యి చుట్టూవేసి చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగావేయించి ఆ తరువాత విసిరి పిండి చేసుకోవాలి. ఆ పిండిలో బావంచాలపొడి 20 గ్రా, కచ్చూరాలపొడి 20 గ్రా, తుంగ గడ్డలపొడి 20 గ్రా, పుష్కరమూలంపొడి 20 గ్రా, కస్తూరిపసుపు 20 గ్రా, కలిపి సుగంధసున్నిపిండిగా తయారు చేసుకొని నిలువ చేసుకొని రోజూ బిడ్డలకు ఉపయోగించాలి. పొరపాటుగా కూడా ఏ విధమైన సబ్బులను ఉపయోగించరాదు. వంటికి రుద్దిన పిండి ఆరిన తరువాత క్రింద చెప్పిన సుగంధస్నానజలంలో స్నానం చేయించాలి.

ముందురోజురాత్రి బిందెడు మంచినీటిలో జటామాంసి 50గ్రా, వసముక్కలు 50గ్రా, పుష్కరమూలం 50గ్రా, పసుపు 50గ్రా,మానుపసుపు 50గ్రా, హారతి కర్పూరం 20గ్రా, గులాబీపూలు 50గ్రా, కలబెట్టి మూతపెట్టి నానబెట్టిఉంచాలి. మర్నాడు ఉదయం ఈ నీటిని వడపోసి కొంచెం గోరువెచ్చగా చేసి ముందుగా సున్నిపిండితో రుద్ది ఆ తరువాత ఈ నీటితో స్నానం చేయించాలి.

(వచ్చే సంచికలో మూగ, చెవుడును పోగొట్టే ఆహారౌషధాలు చెప్పుకుందాం...)







# ప్రజారోగ్యసేవలో - ఆయుర్వేదమ్మ కె. యాదమ్మ అనుభవాలు

పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి హృదయపూర్వక నమస్కారాలు ! మీరు టి.వీ లో చెప్పే కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఆచరిస్తూ అవగాహన పెంచుకున్నాను. మీరంటే మా కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఎంతో అభిమానం, డయాబెటీస్ సమస్యతో బాధ పెరగకముందే మీరు చెప్పినవన్నీ పాటిస్తున్నాను.

- మధుమేహనియంత్రణకు, చెవిటిసమస్యలకు, రక్తశుద్ధికి, కఫసమస్యలకు వేపపుష్ప మాత్రలు వాడుతున్నాం
- మోదుగపూలతో కషాయం చేసుకొని తాగుతున్నాం.
- నేరేడు ఆకుచూర్ణంలో సైంధవలవణం కలిపి పళ్లపొడి తయారు చేసుకున్నాం.
- మా కోడలు పంటి చిగుళ్ళవాపుతో బాధపడుతూంటే సైంధవలవణంలో ఆవాలనూనె కలిపి పళ్లను రుద్ది అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించమని చెప్పాను. మూడు రోజులలో నొప్పి, వాపు, పోటు తగ్గిపోయి పళ్లు తెల్లగా వచ్చాయి.
- మాకు తెలిసిన వారికి వేపాకు భస్మంలో తేనెను రంగరించి వాడుకోమని తయారుచేసి ఇచ్చాను. వారు ఎంతో సంతోషించారు.
- మా అమ్మాయికి ఒకసారి విపరీతంగా కడుపునొప్పి వచ్చినపుడు వెంటనే నువ్వులనూనె రుద్ది తర్వాత వేడినీటి, చన్నీటి బట్టతో ప్యాక్ వేశాను. ఎంతో ఫలితం పొందాం.
- నెల బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోతే మందారపూలు, బెల్లం, నెయ్యి కలిపి మూడునెలలు ఇచ్చాను. ఇపుడు బహిష్టు సక్రమంగా ఉంది.
- వీటితో పాటు ఎన్నోచేసి వాడుతున్నాం. ఆయుర్వేద కుటుంబంలో చేరి అందరికీ ఆదర్శంగా నేను నిలబడినందుకు ఎంతో గర్వ పడుతున్నాను. నాకు మధుమేహంఅన్న సంగతి ఎప్పుడూ గుర్తుకుకూడా ఉండనంత చలాకీగా,హుషారుగా ఆయుర్వేద జీవన విధానం వల్ల ఉంటూ నలుగురికీ పంచిపెడుతున్నాను. మీ వల్ల అందిన ఈ ఆయుర్వేదవిజ్ఞానాన్ని నలుగురితో పంచుకుంటున్నందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. ధన్యవాదాలు.

కె. యాదమ్మ, ఎమ్.ఐ.జి., బి.హెచ్.ఇ.ఎల్, హైద్రాబాద్, సెల్ : 9603255343

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| **శ్రీ కె. మురళీధరరావు**, హైద్రాబాద్ | రూ. 12,116/- |
| **శ్రీమతి పి.ఎ. మంగతాయారు**, ప.గో.జిల్లా | రూ. 2,200/- |
| **శ్రీమతి పి. జ్యోతి**, సికింద్రాబాద్ | రూ. 2,116/- |
| **శ్రీ జె. మంజునాథ్**, చిత్తూరు | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీ కె. పుల్లారెడ్డి**, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ**, పెబ్బేరు | రూ. 500/- |
| **శ్రీమతి వై. రమాదేవి**, సికింద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీమతి మైథిలి**, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీమతి మధుమతి**, కరీంనగర్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీ పిట్టల రమేష్**, ఖమ్మం | రూ. 351/- |
| **శ్రీమతి ఎస్. సుభాషిణి**, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| **శ్రీ వి.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం**,మోతీనగర్ | రూ. 300/- |
| **శ్రీమతి పి. కనకలక్ష్మి**, ఖమ్మం | రూ. 216/- |
| **శ్రీ ఎస్.ఎస్. కుమార్**, సైదాబాద్ | రూ. 200/- |
| **శ్రీమతి కె. హైమావతి**, వైజాగ్ | రూ. 200/- |
| **శ్రీమతి ఎన్. సత్యవతి**, నల్గొండ | రూ. 200/- |
| **శ్రీ నారాయణరావు**, నిజామాబాద్ | రూ. 200/- |
| **శ్రీ వి.యస్.ఎమ్.రాజు**, మచిలీపట్నం | రూ. 200/- |
| **శ్రీమతి విమల**, జహీరాబాద్ | రూ. 200/- |
| **శ్రీ పిట్టల వెంకటి**, ఖమ్మం | రూ. 200/- |
| **శ్రీమతి పిట్టల రాజమ్మ**, ఖమ్మం | రూ. 200/- |
| **శ్రీ లోపింటి తారకేష్‌రెడ్డి**, ఇచ్ఛాపురం | రూ. 200/- |
| **శ్రీ గాదె సీతారాంరెడ్డి**, గుంటూరు | రూ. 200/- |
| **శ్రీ సుందర్**, జహీరాబాద్ | రూ. 120/- |
| **శ్రీమతి రామరక్షిత**, పెబ్బేరు | రూ. 105/- |





టి.వి లు చూస్తూ తినే ఆహారం
మధుమేహరోగానికి వీరవిహారం

# ఆసనాలతో, ప్రాణాయామంతో అధిక రక్తపోటును ఔషధాలు లేకుండా అంతం చేయండి



డా॥కె.విశ్వనాథం

## అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచే యోగం - యోగనిద్ర

కాళ్ళు, చేతులను కొద్దిగా వెడల్పు చేసి వెల్లకిలా పూర్తి విశ్రాంతిలో పడుకోవాలి. పాదాల నుండి తల వరకు ఒక్కొక్క అవయవం వదులుగా పూర్తి విశ్రాంతిలో ఉన్నట్లు భావనలో పెట్టాలి. ఆ తరువాత అంతర్‌అవయవాలు అన్నీఒక్కొక్క అవయవానికి విశ్రాంతి కల్పిస్తూ చివరికి మానసిక విశ్రాంతి ఏర్పాటు చేసుకొని అన్నీ మరిచిపోయి హాయిగా ఇరవై నిమిషాలు అలాగే ఉండిపోవాలి. క్రమేపి పెరిగిన రక్తపు వత్తిడి సమతుల్యమౌతుంది.



మకరాసనం : పొట్టపై పడుకొని పాదాలు వెడల్పుచేసి కాలివేళ్లను బయటివైపు మడమలను లోపలవైపు ఉంచాలి. రెండు మోచేతులను నేలపై ఉంచి అరచేతులు భుజాలపై పెట్టి నేరుగా చూస్తూ విశ్రమించాలి. ఇలా రెండు నుండి అయిదు నిమిషాల వరకు విశ్రాంతిలో ఉండాలి. దీనివల్ల వెన్నుముకలో ఏర్పడ్డ వత్తిడి తగ్గి రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.



పద్మాసనం : చక్కగా నేలపై తూర్పుకు ముఖం ఉంచి రెండు కాళ్లను చాచి కూర్చోవాలి. కుడికాలును మడిచి ఎడమతొడపై, ఎడమకాలును మడిచి కుడితొడపై పెట్టి రెండు చేతులను మోకాళ్లపై వచ్చేలా ప్రక్క చిత్రంలో చూపించినట్లు ధ్యానముద్రలో కూర్చొని 2-10 నిమిషాలపాటు కండ్లు మూసుకొని శ్వాసపై మనసు కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయాలి. ఇలా కూర్చోవడం వల్ల మానసికవత్తిడి తగ్గి రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది.

పద్మాసనం వేయలేనివారు సుఖాసనంలో కూడా ఈ రకమైన ధ్యానం చేయవచ్చు.

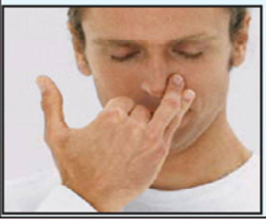
## రక్తపోటును చల్లపరిచే - ప్రాణాయామ ప్రక్రియలు



శీతలీప్రాణాయామం : వెన్నుముక నిటారుగా ఉంచి ధ్యానముద్రలో కూర్చోవాలి. నాలుకను గొట్టంలా మడిచి అందులో నుండి పరిశుభ్రమైన ప్రాణవాయువును స్వీకరించి నోటిని మూసి ఎడమముక్కు రంధ్రంను ఉంగరం మరియు మధ్య చేతివేళ్లతో మూసి కుడిముక్కురంధ్రం ద్వారా వేడెక్కిన శ్వాసను బయటకు వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి. దీనిని ఆచరించడం వల్ల రక్తంలో ఉండే వేడి తగ్గి రక్తపోటు తగ్గుతుంది.



శీత్కారీప్రాణాయామం : వజ్రాసనంలో కానీ లేదా సుఖాసనంలో కానీ నిటారుగా కూర్చొని ధ్యానముద్ర వేసి నాలుకను లోపలవైపు మడిచి పంటి వరసను కలిపి పండ్లసందులో నుండి పరిశుభ్రమైన ప్రాణవాయువును స్వీకరించి కొన్ని క్షణాలు ఆపి కుడిముక్కురంధ్రం గుండా వేడెక్కిన బొగ్గుపులుసువాయువును వదిలిపెట్టాలి ఇలా అయిదు నిమిషాల పాటు ఆచరించి విశ్రమించాలి. దీనివల్ల ఎంతో పెరిగిన అధిక రక్తపోటు క్షణాల్లో అదుపుకావటానికి ఉపయోగపడుతుంది.



చంద్రభేదనప్రాణాయామం : చక్కగా సుఖాసనంలో కూర్చొని బొటనవేలుతో కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి ఎడమ ముక్కురంధ్రం గుండా చల్లటి గాలిని గట్టిగా పీల్చి కొద్దిసేపు కుంభించి ఉంచి మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలితో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడిముక్కు రంధ్రం గుండా చెడువాయువును బయటకు వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి. శుభం.



నమలకుండా గబగబ మింగే భోజనం
ఎన్ని గంటలైనా అరగక హాలహలమౌతుంది

# మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే మందులన్నీ మీ ఇంట్లోనే ఉంచుకొని ఓ బిడ్డలారా ! ఆసుపత్రుల చుట్టూ ఎందుకు తిరుగుతున్నారు ?

## గర్భిణీ స్త్రీల జ్వరాలకు - ఘనమైన యోగం



ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా ! గర్భంతో ఉన్నప్పుడు అనవసరమైన మందులు వాడకండి. చెప్పబోయే సహజసిద్ధమైన మార్గాన్ని ఆచరించండి. తుంగగడ్డలు 3 గ్రా, మారేడుపండు గుజ్జు 3 గ్రా, వట్టివేర్లు 3 గ్రా, సుగంధపాల వేర్లు 3 గ్రా. తీసుకొని కచ్చపచ్చగా నలగ్గొట్టి పాత్రలో వేసి అందులో పావులీటరు మంచినీళ్లు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టండి. చిన్నమంటపైన ఒక కప్పు కషాయం వచ్చే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఉదయంపూట తాగండి. నాలుగైదు రోజుల్లో గర్భిణీ స్త్రీల జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

## గర్భిణీ స్త్రీల రక్త, జిగట విరేచనాలకు - విలువైన యోగం

మామిడిచెట్టుబెరడు 20 గ్రా, నేరేడుచెట్టు బెరడు 20 గ్రా. తీసుకొని కచ్చపచ్చగా నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించండి. వడపోసి దానిని రెండు భాగాలుగా చేసి అందులో వరిపేలాలపిండి ఒకచెంచా కలిపి తాగుతుంటే రక్త, జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

## గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులకు - గృహ యోగం

చూడండి తల్లులూ ! ధనియాలు 40 గ్రా. చితక్కొట్టి పావులీటరు బియ్యం కడిగిన నీళ్లల్లో వేసి చిన్నమంటమీద సగం కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించండి. దించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒక చెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగుతుంటే గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులు ఆశ్చర్యకరంగా ఆగిపోతయ్.



## గర్భిణీ స్త్రీల దగ్గులకు - మారేడు యోగం

ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా ! సహజంగా గర్భం దాల్చిన తరువాత ఏర్పడే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలకు మీరంతా ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీస్తూ ఏవేవో మందులు వాడుతూ వాటివల్ల అనేక ఇబ్బందులకు గురౌతున్నారు. బిడ్డ కడుపులో ఉన్నపుడు అనవసర మందులు వాడకుండా ఆహారపదార్థాలతోనే ఆరోగ్యం పొందుకోవాలి. మారేడుపండు గుజ్జు 10 గ్రా, వరిపేలాలపిండి 10 గ్రా. ఈ రెండింటిని కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగానూరి సేవిస్తుంటే గర్భిణీ స్త్రీల దగ్గు, ఒగర్పు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

## గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆకలి పుట్టుటకు - అనువైన యోగం

చాలామంది గర్భిణీస్త్రీలు ఈనాడు గర్భం దాల్చినప్పటినుండి ప్రసవించేవరకు ప్రతీసమస్యకు మందులు వాడుతూనే ఉన్నారు. దాని వల్లనే పుట్టే బిడ్డలు పుట్టుకతోనే అనేక రోగాలతో పుడుతున్నారు. ఈ నిజం తెలుసుకొని వ్యర్థమైన ఔషధాలు వాడకుండా జాగ్రత్త పడండి. వాము (ఓమ) 25 గ్రా, సొంఠి 25 గ్రా, పిప్పళ్లు 25 గ్రా, జిలకర్ర 25 గ్రా తీసుకొని దోరగా వేయించిదంచి జల్లించండి. మెత్తని పొడిలో తేనె 50 గ్రా, పాతబెల్లం 50 గ్రా. కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా దంచి నిలువ చేసుకోండి. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా ఈ ముద్దను 10 గ్రా. మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే అతిత్వరగా అంతులేనంత ఆకలి సహజంగా కలుగుతుంది.



## గర్భిణీ స్త్రీ సుఖప్రసవానికి - సులువైన యోగం

పిప్పళ్లు 10 గ్రా, వసకొమ్ములు 10 గ్రా, తీసుకొని ఈ రెంటిని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జులో శ్రేష్టమైన వంటాముదం కొంచెం కలిపి రంగరించి ఆ మిశ్రమ పదార్థాన్ని గర్భిణీ స్త్రీకినాభిపైన లేపనంచేయాలి. ఈ లేపన ప్రభావంవల్ల ఆ స్త్రీకి త్వరగా సుఖప్రసవం జరుగుతుంది. శుభం.



ఒక్కొక్క ముద్ద 32 సార్లు నమిలి మింగేవారికి
వందేళ్లదాకా వైద్యుడితో పనిలేదు



# పొరపాటుగా సేవించే ఉపవిషాలకు విరుగుళ్ళు

**ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఒక్కొక్కసారి పొరపాటుగా అనేక రకాల విషాలను, ఉపవిషాలను లోనికి సేవించడం జరుగుతుంది. అలాంటి ప్రమాదం జరిగినపుడు వెంటనే ఆ విషనివారణకు తగిన విరుగుడు మార్గాలను వెంటనే ప్రయోగించి వారిని కాపాడగలగాలి. లేకుంటే అనేక ఇతర సమస్యలు పుట్టి వారి ప్రాణానికే ప్రమాదం కలుగవచ్చు. శ్రద్ధగా చదివి జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి.**

## జిల్లేడుపాలకు – విరుగుడు



పొరపాటునో గ్రహపాటునో శత్రువుల ప్రయోగంవల్లనో జిల్లేడు పాలు లోపలకు సేవించడం జరిగితే అతి అపర మృత్యువువలె ప్రాణాలను పీల్చివేస్తుంది. ఇలాంటి ప్రమాదం జరిగినపుడు వెంటనే బాగా ముదిరిన చింతచెట్టునుండి కావలసినంత ఆకు తెచ్చి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి శరీరమంతా దట్టంగా లేపనంచేసినా లేక మంచుగడ్డను కరిగించిన చల్లని నీటిని పానం చేసినా క్రమంగా జిల్లేడుపాల విషమే కాక జముడుపాల విష వికారం కూడా హరించి పోతుందని ఆయుర్వేద విషవైద్యశాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

## తంగేడుపూలతో – జిల్లేడుపాలకు విరుగుడు

కావలసినన్ని తంగేడుపూలు తెచ్చి తగినంత నీరు కలిపి రోటిలోవేసి మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును శరీరమంతా పట్టించాలి. లేక తెల్లబొట్టు పెట్టుకునే తిరుమణి అనబడే తెల్లమట్టిని మంచినీటితో మెత్తగా నూరి శరీరమంతా లేపనం చేయాలి. ఈ రెండు విధానాలలో ఏది వీలుంటే అది తక్షణమే ఆచరించడం ద్వారా జిల్లేడుపాలు, జముడుపాల విషవికారాలు హరించిపోతయ్.

## మోదుగ. కానుగలతో – జిల్లేడుపాలకు విరుగుడు

జిల్లేడుపాల సేవనతో వాంతులు, విరేచనాలు, శరీరమంతా మంటలు, తల తిరగడం వంటి వికారాలు పుట్టి బాధపడేవారు తక్షణమే మోదుగనూడలు, శుభ్రమైన బురదమట్టి, చందనం ఈ మూడింటిని మెత్తగా గంధంలాగా నూరి శరీరమంతా లేపనం చేయాలి.

అది కుదరకపోతే కా(గా)నుగచెట్టు వేరుతెచ్చి కడిగి సానరాయి పైన నీరుపోసి ఆ వేరుతో సాదితీసిన గంధం వళ్లంతా దట్టంగా లేపనం చేయాలి. పై రెండు మార్గాలలో ఏ మార్గం వీలుంటే ఆ మార్గాన్ని ఆచరించి విషవికారాల నుండి శాంతి పొందవచ్చు.



## శీతోదకంతో – బొంతజెముడుపాలకు విరుగుడు

పైన తెలిపినట్లుగా పొరపాటునో గ్రహపాటునో మరేదైనా కారణంవల్లనో బొంతజెముడు పాలు సేవించటం వల్ల కలిగిన వికారాలను అతి సులభమైన మార్గాలతో నివారించుకోవచ్చని మా ప్రియ పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

అరలీటర్ చల్లని మంచినీటిలో అయిదారు చెంచాల చక్కెర కలిపి కరిగించి వెంటనే ఆ వ్యక్తిచే తాగించాలి. తాగిన తరువాత చల్లనిగాలి వీచే గదిలో లేక చెట్టుక్రింద అతని కూర్చోబెట్టి విసరడం ద్వారా కానీ, ఫ్యాన్ ద్వారా గానీ, కూలర్ద్వారా గానీ అతని శరీరానికి చల్లని గాలి తగిలే విధంగా ఏర్పాటుచేయాలి. ఈ సులభమార్గం ద్వారా బొంతజెముడుపాల వికారాలు హరించిపోతయ్.

## ఆవుపాలతో – బొంతజెముడుపాలకు విరుగుడు

పొరపాటుగా బొంతజెముడుపాలను సేవించినవారికి వెంటనే గోరువెచ్చగా ఉన్న ఒకగ్లాసు దేశవాళీ ఆవుపాలలో రెండు చెంచాల తేనె కలిపి రోజూ రెండుపూటలా తాగించాలి. ఆవుపాలు లభించని పక్షంలో తాటికల్లు అప్పటికప్పుడు తీసినది సేవింపజేయాలి. అది కూడా లభించని పక్షంలో ప్రతీ ఇంటిలోనూ ఉండే తోడుపెట్టిన పెరుగుమీది తేటనీటిని తీసుకొని అందులో తగినంత చక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవింపజేయడం వల్ల బొంతజెముడుపాల విషం విరిగిపోతుంది. శుభం.








పటేల్‌నగర్‌లో శ్రీమతి దుర్గారాణి, శ్రీమతి శ్రీదేవి గారల ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



నల్గొండలో శ్రీ కోటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు శిక్షణ





JANUARY - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

# ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరడానికి అర్హులే. ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారానికి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరి ప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకే కుటుంబంగా మనమందరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది. ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి. ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నెంబర్లకు వారంవారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్యసూత్రాలు పంపడం , మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి.............................................................. ఏల్చూరి

సభ్యత్వపత్రాన్ని జిరాక్స్ చేసి పూరించి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు మీతోపాటు మీ ప్రాంతంలోని అభిమానులందరి చిరునామాలను కూడా మీ చిరునామాతో జతపరచి పంపగలరు.

## ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం
### సభ్యత్వ పత్రం

తేది:............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ........................................
2. వృత్తి : ................................వయస్సు...............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....................వయస్సు.............
4. పిల్లల వివరాలు : .........................................
5. వృద్ధుల వివరాలు : .......................................
6. ఆశయాలు : ..................................................
7. పూర్తి చిరునామా : ..........................................

..............................................................

..................................సెల్: ........................

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ..........................................

**లేఖలు పంపవలసిన చిరునామా :**

**ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132**

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 15 సంచిక : 11 పేజీలు : 36 రూ. 15/-

ఫిబ్రవరి, 2012

# అందరికి ఆయుర్వేద

ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्




మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!





గోదావరిఖనిలో శ్రీమతి బి.పూర్ణలత ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం





ప్రొద్దుటూరులో శ్రీ ఇ. ఉదయభాస్కర్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం





హిందూపుర్‌లో శ్రీ క. కృష్ణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం





అంబర్‌పేటలోని పటేల్‌నగర్‌లో గల సరస్వతిపాఠశాలలో దుర్గారాణి,మంజుల స్నేహితుల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు యోగాశిక్షణ

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 04-02-2012<br>శనివారం<br>సా॥ 4 గం॥-రా॥ 8 గం॥వరకు | పటేల్‌నగర్<br>అంబర్‌పేట్<br>హైద్రాబాద్ | హనుమాన్‌మందిరం<br>పటేల్‌నగర్ చౌరస్తా<br>అంబర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>అంబర్‌పేట్ శాఖ | టి. దుర్గారాణి - 9390380927<br>టి. రమేష్ - 9849676238<br>ఎ. శ్వేత - 9704599944 |
| 28-03-2012<br>బుధవారం<br>సా॥ 4 గం॥-రా॥ 8 గం॥వరకు | కుత్బుల్లాపూర్,<br>చింతల్<br>హైద్రాబాద్ | వేణుగోపాలస్వామిగుడి<br>హెచ్.ఎమ్.టి.రోడ్,<br>కుత్బుల్లాపూర్ , హైద్రాబాద్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>చింతల్ శాఖ | మల్లికార్జున్ - 9292553259<br>శశిరేఖ - 9866985916 |

## గోశాలకు భూదానం చేయగలరా ?

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సమృద్ధిగా పశుగ్రాసం. నీరు లభ్యమయ్యేచోట గోశాలల ఏర్పాటుకు సంకల్పించాం. గోశాలల నిర్మాణానికి మీ పేర్లతో లేదా మీ తల్లిదండ్రుల పేర్లతో తగిన భూమిని మన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం' అనే ట్రస్టుకు విరాళంగా ఇవ్వగలవారు లేక సరసమైన ధరకు అమ్మగలవారు నేరుగా. వెంటనే హైదరాబాద్ వచ్చి గురువు గారిని కలిసి గాని లేక 9000109696 నంబరుకు మెసేజ్ పంపడం ద్వారాకాని సంప్రదించండి...........................డా॥ ఏల్చూరి

వంద దేవాలయాల నిర్మాణంకన్న - ఒక్క గోశాల నిర్మాణం మిన్న

## గురువు గారికి ఎలా కలవాలి ?

హైదరాబాద్‌లో గురువుగారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి.

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తిసమూలం 10) బోడతరంసమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసిగింజలు 13) చంద్రగింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలిగింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావిపండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండ కాయలు 33) తెల్లజిల్లేడు పూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస(తంటెం)గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు

## మీకు దేశభక్తి ఉందా ?

ప్రజలంతా వివిధకులమతాలపేర్లతో వేరువేరు గుళ్ళుకట్టుకొంటూ వేరువేరు దేవుళ్ళను పూజిస్తూ మతపిచ్చితో ముక్కలు ముక్కలై తన్నుకు చస్తున్న ఈ కాలంలో, అందరికీ అసలైన దేవత మన దేశ మాత భారతమాతేనని నిర్భయంగాఎలుగెత్తిచాటుతూ వందడుగుల భారతమాత విగ్రహాన్ని స్థాపించి అందరినీ ఏకం చేయగల భారతకులాన్ని, భారతమతాన్ని నిర్మించే దమ్ము, ధైర్యం, సాహసం కలవారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాం !.....................డా॥ ఏల్చూరి

## దాతలకు విజ్ఞప్తి !

గోవులకు ఆహారంగా వివిధ ధాన్యాలు, తవుడు, గడ్డి, మొదలైనవి ఇవ్వగలిగినవారు వెంటనే సంప్రదించండి.

సెల్ : 8801005226, 8790983698, 8790456727

## గోమాతల ఆహారానికి రూ. 1,116/- దానం చేసేవారు ఏల్చూరి గారిని నేరుగా, వెంటనే కలవవచ్చు



కొత్త పనిముట్టును జాగ్రత్తగా వాడితే చాలాకాలం ఎలా బాగుంటుందో శరీరం కూడా అంతే

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 15, సంచిక - 11, ఫిబ్రవరి - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-





అందరికీ ఆయుర్వేద
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

**ముఖ్య కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ఫ్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

**శాఖా కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# మేలుకొలుపు

ప్రియమైన భారతీయ ఆయుర్వేదకుటుంబసభ్యులారా! గత ఐదేండ్లనుండి గోపరిరక్షణ, పరిశోధనా కేంద్రాన్ని స్థాపించి గోవధ నిషేధచట్టం పక్కాగా అమలుకావాలని, గోమాత విజ్ఞానంతో మన భారతజాతి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం కావాలని నిరంతర కృషి కొనసాగిస్తున్నాం. ఈ మహా ఉద్యమాన్ని తలపెట్టిన మాకుగాని, ఉద్యమ ప్రధానకర్త అయిన గోమాతకు గాని కులమతపిచ్చి ఏ కోశానా లేదు. మేము ఏ మతానికీ, ఏ వర్గానికీ వ్యతిరేకులం కాము. ఈ దేశంలో పుట్టి పెరుగుతున్న వారందరినీ భారతీయ సోదరీసోదరులుగా భావిస్తూ ఏ భేదమూ లేకుండా అందరికీ సమంగా ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని ఉచితంగా పంచిపెడుతున్న సమతావాదులం మేము.

దురదృష్టవశాత్తు 'ఆవు' అనగానే అదేదో ప్రత్యేకంగా ఒక మతానికి మాత్రమే చెందినదిగా భావించడం జరుగుతుంది. కులమతాలను అడ్డుపెట్టుకొని స్వప్రయోజనాలను నెరవేర్చుకోడానికి ప్రయత్నించేవారు ఆవును ఒకమతానికి సంబంధించినదిగా ప్రచారంచేసి ఉండవచ్చు. భూమ్యాకాశాలకు, సూర్యచంద్రులకు, వాయుజల మహాభూతాలకు కుల, మత భేదం ఎలా ఉండదో, అవి అందరినీ ఎలా కాపాడుతుంటాయో, అలాగే గోమాతకు కూడా ఆ నీచనికృష్టమైన మతమౌఢ్యం లేనేలేదని అందరూ గుర్తించాలి.

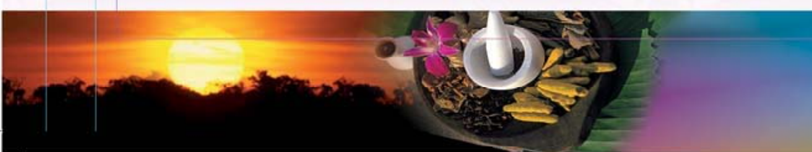
ఒకవైపు ఆధునిక విదేశీ విషపదార్థాలతో వికృతమౌతున్న పర్యావరణాన్ని, మరోవైపు ఆ పర్యావరణంలో అదే విదేశీవిషరసాయనిక ఎరువులతో పండుతున్న విషాహార పదార్థాలను, ఇంకోవైపు ఆ పదార్థాలు తింటూ మధుమేహం, కుష్టు, క్యాన్సర్, ఆస్తమా వంటి ప్రాణాంతక రోగాలతో కృంగికృశించి నశించిపోతున్న మానవాళిని తన అమృత జీవశక్తులతో పునరుద్ధరించగల ఏకైక శక్తి ఈ భూగోళంలో గోమాత ఒక్కటే.

పదిహేనేండ్ల మా సుదీర్ఘ పరిశోధనానుభవంలో పైన తెలిపిన మహామహా క్రూరవ్యాధులన్నీ గోమాత ఔషధాలతో పటాపంచలు గావటం ప్రత్యక్షంగా గమనించాం. ఆ అనుభవ విజ్ఞానంతో ఇప్పటికి అన్ని మతాలకు చెందిన వేలాదిమంది భారతీయులను ఆ వ్యాధుల నుండి రక్షించడం జరిగింది.

ప్రియమైన మిత్రులారా ! కులమతభేదమనే రోగం మన మానవులకు తప్ప రోగాలకు లేదు. ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించినవారు ఏ కులంవారైనా, ఏ మతంవారైనా రోగాలు వారిని వదిలిపెట్టవు. కులంమతం అనే అడ్డుగోడలను అడ్డంగా కూల్చివేసి భారతీయులమైన మనమంతా ఒకే భారతమతస్తులమనే భావనతో మన కన్నతల్లిలాంటి గోమాతను రక్షించుకుందాం. ఆ తల్లి కరుణాకటాక్షవీక్షణాలతో మనమూ రక్షించబడదాం..................................................... ఏల్చూరి




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక కారణంతో మందులు మింగేవాడు సదా రోగపీడితుడై ఉంటాడు



# గోపరిరక్షణతో దేశసంరక్షణ చేయుటకు కోటి సంతకాల సేకరణ ప్రారంభించండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మన భారతజాతి సంరక్షణ కోసం, మన భారతదేశ సార్వభౌమాధికార పరిరక్షణ కోసం మన బిడ్డల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం మనమంతా ఐకమత్యంతో 'గోవధ నిషేధం' కోసం కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పైన తీవ్రమైన వత్తిడి తేవలసిన అవసరముంది. మానవజాతిని కాపాడటం కోసం భగవంతుడు తన ప్రతిరూపంగా భూమిపై సృష్టించిన 'గోమాతలు' ప్రతీరోజు లక్షలాదిగా అతి క్రూరంగా వధించబడుతున్నయ్. మరికొద్ది రోజుల్లోనే గోమాతల వంశ మంతా భూమిపైన కనుమరుగయ్యే దుస్థితి ఏర్పడబోతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వైద్య పరిశోధకులంతా 'భారతీయ గో ఆధారిత' ఔషధాలతో క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె పోటు, అతికొవ్వు, మూత్రపిండ వైఫల్యం, నేత్రవ్యాధులు, స్త్రీ గర్భాశయగడ్డల వంటి సమస్త వ్యాధులను, గో ఆధారిత సేంద్రీయ ఎరువులతో వాతావరణ కాలుష్యాన్ని, ఆహార విష కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించవచ్చని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నా కూడా మన పాలకులు గో ఔన్నత్యం తెలుసుకోకుండా, గోవధ నిషేధం చేయకుండా తాత్సారం చేస్తున్నారు. 'గోవధ నిషేధం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రగతికి పాటుపడతామని ప్రజల ముందు బహిరంగ ప్రమాణం చేయగల నాయకులను మాత్రమే ఎన్నుకుంటాం!' అనే నినాదంతో మనమంతా కోట్లాది సంతకాలతో కూడిన గోవధనిషేధ విజ్ఞప్తి పత్రాన్ని గౌ॥ రాష్ట్రపతికి, గవర్నర్‌కు, ముఖ్యమంత్రివర్యులకు, పార్లమెంట్, శాసన సభ్యులకు అందజేద్దాం. యుద్ధప్రాతిపదిక పైన నియోజకవర్గాల వారీగా సంతకాలు సేకరించి పంపవలసిందిగా కోరుతూ.............................................................. డా॥ ఏల్చూరి

## వివరాలకు : భారతీయ గో సేవా సంరక్షణ కేంద్రం

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-33, సెల్ : 8790983698, 9550819215, 8790456727

సంతకాలు సేకరించే గోమాతసేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనదలచినవారు వెంటనే పై ఫోన్‌నెంబర్లకు ఫోన్‌చేసి మీ చిరునామా తెలియజేయండి.
వెంటనే మీకు సంతక సేకరణ పత్రాలను పోస్ట్ లేదా కొరియర్ లేదా ఈ - మెయిల్ ద్వారా పంపిస్తాం.
దీనిని బరువుగా కాకుండా బాధ్యతగా భావించి సంతక సేకరణకు పూనుకోండి.

## మన వెబ్‌సైట్ ప్రారంభమైంది

దేశవిదేశాలల్లో నివసించే మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఈ వెబ్‌సైట్ ద్వారా మన పాత, కొత్త టీ.వి కార్యక్రమాలను గురించి, అందరికి ఆయుర్వేదం పాత, కొత్త మాసపత్రికల గురించి, మరెన్నో చిట్కాలు, సలహాలు మరియు మన సంస్థ అందించే అనేక ఆయుర్వేద కార్యక్రమాల గురించి తెలియజేయడానికే ఈ వెబ్‌సైట్‌ను రూపొందించాం.

www.andarikiayurvedam.in



ఆహార విహార వ్యవహారాలలో జరిగే లోపాలే అన్ని రోగాలకు అసలు కారణాలు

# మూగతనం, చెవిటితనంతో అసహాయులైన బిడ్డలకు శ్రవణశక్తిని, వాక్కును ప్రసాదించే వాగ్దేవి రసాయనాలు - 2

(గత సంచిక తరువాత ...)



## మెదడు బలానికి – మేలైన మార్గం

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! చెవిటితనం, మూగతనంగల బిడ్డలకు ముందుగా మెదడుబలాన్ని కలిగించే ప్రయత్నం చేయాలి. అందు కోసం గసగసాలు 60 గ్రా, నానబెట్టి పొట్టుతీసి ఎండించి దంచి జల్లించిన బాదంపప్పుపొడి 60గ్రా, విత్తనాలు తీసి ముక్కలుచేసి ఎండించి దంచిన ఎండుకర్జూరాల పొడి 60 గ్రా, చిన్న ఏలకగింజలపొడి 10 గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 100 గ్రా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ చిన్న పిల్లలకు పూటకు అరచెంచా చొప్పున, పెద్దపిల్లలకు చెంచా చొప్పున ఈ చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా ఆవువెన్నలోగానీ, ఆవునెయ్యిలోగాని తినిపిస్తుంటే క్రమంగా బిడ్డల్లో మెదడు బలహీనత, మెదడు ఉడుకు తగ్గిపోయి మెదడుకు అపారమైన బలం కలుగుతుంది.

## చెవిటితనానికి – చేవగల మార్గం

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా ! పుట్టుకతోనే బిడ్డల కర్ణనాడులలో కఫం గడ్డ కట్టుకపోవడం వల్ల కర్ణ నాడులు అచేతనమై పసితనం నుండే బిడ్డలకు చెవిటితనం ప్రాప్తిస్తుంది. దానివల్లనే మూగతనం కూడా సంక్రమిస్తుంది. మీరు నిరుత్సాహపడకుండా ఈ అమూల్యమైన ఆహారౌషధం తయారుచేసి వాడండి.



సన్నరాష్ట్రం, ఆముదంచెట్టువేర్లు, తిప్పతీగ, దేవదారుచెక్క, సొంఠి ఈ అయిదు పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి గాజుసీసాలో నిలువ చేయండి.

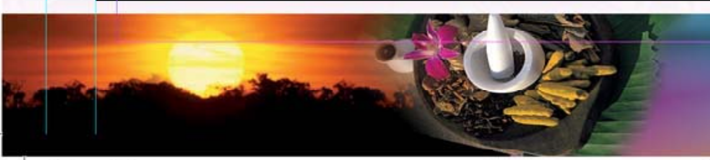
ఈ చూర్ణాన్ని బిడ్డల వయసునుబట్టి ఒకటి నుండి రెండు గ్రాముల మోతాదుగా తగినంత తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తినిపిస్తుంటే క్రమంగా కర్ణనాడులు పరిశుద్ధమై శ్రవణ శక్తి దానంతటదే పుట్టుకొస్తుంది.

## శ్రవణశక్తి పెంచే – పార్వతి గుటికలు



పర్వతరాజపుత్రి పార్వతి అనగా వేపచెట్టు అని మా ప్రియమైన బిడ్డలు తెలుసుకోవాలి. ఇది నిరంతరం రాత్రింబవళ్లు ప్రాణ వాయువులను వెదజల్లుతూ తన జీవశక్తులతో సర్వరోగాలను సంహరించగల స్వయంశక్తి కలిగిఉంటుంది. అందువల్ల వేసవికాలంలో వేపచెట్టుకు పూజచేసి,ప్రదక్షణచేసి, ధూపదీపనైవేద్యం పెట్టి ఆ కాలంలో లభించే వేపగింజలను సేకరించుకోండి. వాటిని పగలగొట్టి లోపలుండే పప్పును కావలసినంత తీసుకొని మెత్తగా నూరితే అది ముద్దగా అవుతుంది.

ఆ ముద్దను పిల్లల వయసును బట్టి జొన్నగింజ నుండి శనగ గింజంత మోతాదుగా గుటికలు చేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత గంటాగి ఒకమాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో సేవింపజేయండి. మూడునుండి ఆరునెలల వరకు ఈ గోలీలను వాడటంవల్ల శ్రవణశక్తి, వాక్కు కలగటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.



సూర్యుని ఎండ తగిలేవారికే దేహంలో జీవశక్తి పెరుగుతుంది

## వాక్కును సృష్టించే - వాగ్దేవీరసాయనం

ప్రియమైన తల్లులారా! ఇపుడు చెప్పబోయే రసాయనం ఇప్పటికే ఎంతోమంది చెవిటి, మూగ మరియు వికలాంగత గల బిడ్డలను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగలిగిందని తెలుసుకోండి. అశ్రద్ధ మాని, అవిశ్వాసం విడిచి ఈ ఆహార ఔషధాన్ని తప్పకుండా వెంటనే తయారు చేయండి.



పావుకేజి మేలురకమైన వసకొమ్ములు తెచ్చి పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు నీళ్ళుపోసి ఒకరోజంతా నానబెట్టండి. తరువాత నీళ్ళు తీసివేసి ఆ ముక్కలను మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఎండ లో ఎండించి దంచి జల్లించి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తనిచూర్ణం సిద్ధం చేసుకోండి.

ఒక కొత్తకుండలో నీళ్ళుపోసి మూడురోజులుంచి తరువాత నీళ్ళుతీసి తుడిచిఎండబెట్టి కొద్ది సేపు నిప్పుసెగమీద పెట్టి కుండలో నీటిచమ్మ లేకుండా శుద్ధిచేసి, పైన తయారైన వసచూర్ణాన్ని అందులో పోసి ఆ చూర్ణంలో ప్రశస్తమైన పట్టుతేనె తగినంత కలిపి మొత్తం గుజ్జులాగా తయారు చేయండి. ఆ గుజ్జుపైన మరలా రెండుమూడంగుళాల ఎత్తువరకు తేనెపోసి పైన మట్టిమూకుడుతో మూసివేసి దానిపైన నాలుగైదు వరసల నూలు బట్టవేసి తాడుతో లోపలికి గాలి పోకుండా వాసెన కట్టు కట్టండి.



ఈ పాత్రను కదిలించకుండా 40రోజులు చీకటి ప్రదేశంలో లేదా ధాన్యంలో నిలువవుంచాలి. తరువాత పాత్రను బయటకు తీసి కుండలోని పదార్థాన్ని శుభ్రమైన గాజుసీసాలోకి తీసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఇది బాగా పక్వమై మెత్తని హల్వాలాగా తయారై ఉంటుంది. ఇదే 'వాగ్దేవీరసాయనం'.

**వాడేవిధానం :** ఈ రసాయనానికి వాంతిచేసే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని వాడినపుడు పిల్లలకు వాంతి జరిగినా కూడా ఏమాత్రం భయపడవలసిన అవసరం లేదు. అందుకే బిడ్డలకు ముందుగా చాలా తక్కువ ప్రమాణంగా అంటే జొన్నగింజ లేదా శనగ గింజంత మోతాదుగా మాత్రమే పావుచెంచా తేనెతో కలిపి బిడ్డల నాలుకకు రాసి నాకించండి. ఇలా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవింపజేయండి. బిడ్డలకు అలవాటయ్యేకొద్ది క్రమక్రమంగా మోతాదును కుంకుడు గింజంత ప్రమాణంగా పెంచితే చాలు.

**ఉపయోగాలు :** ఈ రసాయన సేవనవల్ల శబ్దనాడులు, శ్రవణనాడులు, గొంతు, మెదడు, సర్వశిరోనాడులు క్రమక్రమంగా శుద్ధి చెందుతయ్. ఆయానాడులలో పుట్టుకతోనే పేరుకొని గడ్డకట్టుకొనియున్న వాతకఫదోష పదార్థాలు కరిగిపోయి చెవిటితనం, మూగతనం ఆయా అంగాల వికలాంగత క్రమంగా హరించిపోయి మెడ నిలుపలేని బిడ్డలకు మెడ నిలుపగల బలం, నడుం గట్టిలేని బిడ్డలకు నడుం బలం, నడకలేని బిడ్డలకు నడవగల శక్తి, చెవిటితనం గల బిడ్డలకు శ్రవణశక్తి, మూగ బిడ్డలకు వాక్శక్తి ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో ప్రసాదించబడుగాక ! శుభం.



సూర్యుని ఎండ తగలకుండా జీవించేవాడు
లోకంలో మహా దురదృష్టవంతుడు

# మందులన్నీ ఇంట్లో ఉంటే మీకు ఆసుపత్రితో పనేంటి ?



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్



## గర్భం – పడిపోకుండా

ఏ కారణాలవల్లనైనా గర్భపతనం జరుగుతుందేమోనని అనుమానం వచ్చినవెంటనే చెప్పబోయే క్రియను ఆచరించాలి. వట్టివేర్లు, అతివస, తుంగగడ్డలు, బూరుగుచెక్క, కొడిశపాలగింజలు సమ భాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంటినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి సేవింపజేయాలి. ఇలా రెండుపూటలా తాగుతుంటే గర్భం పడిపోయే ప్రమాదం తప్పి గర్భశూల కూడా తగ్గి గర్భం బలపడుతుంది.

## గర్భిణీ స్త్రీలకు – చనుమొనలు పగిలితే

గర్భిణీ స్త్రీలకు పైత్యప్రకోపం వల్ల చనుమొనలు పగిలి తీవ్రమైన బాధ పుట్టిస్తుంటయ్. ఆ సమయంలో ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒక చెంచా కాచుపొడి వేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో దూది ముంచి పగిలిన చనుమొనలకు అద్ది శుభ్రం చేయాలి.

తరువాత పొడిదూదితో అద్ది తడి తగ్గిన తరువాత వాటిపైన చిట్టాముదంగాని,నంటాముదంగాని మాటిమాటికి రాస్తుండాలి అయితే ఆ మొనలపైన బట్ట తగలకుండా జాగ్రత్తపడితే రెండు మూడురోజుల్లోనే పగిలిన చనుమొలలు బాగుపడతయ్.

## గర్భిణీ స్త్రీలకు – చనుమొనలు పుండ్లు పడితే

గర్భిణీస్త్రీల ఆహారవిహారాల్లో జరిగే పొరపాట్లవల్ల చనుమొనలపైన పుండ్లు తీవ్రమైన ఇబ్బందిని కలుగజేస్తుంటయ్. ఆ పరిస్థితుల్లో ముందుగా ముదురువేపాకును తెచ్చి కళాయిలో వేసి కింద మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆ ఆకులను నల్లని బూడిదలాగా కాల్చి దించి జల్లించిన ఆ వేపాకు భస్మం కొంత భాగాన్ని అలాగే ఒక సీసాలో నిలువ ఉంచుకొని మిగిలిన భస్మం 25 గ్రా, ఆవనూనె 50 గ్రా కలిపి రోటిలో వేసి మెత్తగా నూరి ఆ లేపనాన్ని నిలువచేసి పెట్టుకోవాలి.

అలాగే ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో గుప్పెడు వేపాకులు నలగ్గొట్టి వేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇపుడు పై కషాయంలో దూదినిముంచి చనుమొనలపుండ్లను శుభ్రంగా తుడిచి,కడిగి పొడిదూదితో అద్దాలి. తరువాత పైన తయారు చేసుకున్న లేపనాన్ని ఆ పుండ్ల మీద చిక్కగా పూయాలి. ఆ తరువాత సీసాలో నిలువ ఉంచుకున్న వేపాకు బూడిదను ఆ లేపనం పైన చిక్కగా చల్లి లేదా అద్ది దానిపైన దూదిపెట్టి కదలకుండా ప్లాస్టర్ అంటించి బ్రా కట్టుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజు చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే ఈ చనుమొనల పుండ్లు తగ్గిపోయి గర్భిణీ స్త్రీలకు చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## గర్భిణీ స్త్రీల – బలానికి



స్త్రీలు గర్భం ధరించియున్న సమయంలో బలమైన ఆహారం తీసుకోకపోతే ఆ స్త్రీలకు విపరీతమైన నీరసం, బలహీనత కలుగుతుంది.  అదే బలహీనత కడుపులోని బిడ్డలకుకూడా కలిగి బలహీనంగానే పుడతారు. బిడ్డల నూరేళ్ళ జీవితానికి వారు గర్భంలో ఉండగానే తల్లిద్వారా సంపూర్ణ పోషకపదార్థాలు అందించటమే మూలకారణమౌతుంది. అందుకు ఉసిరికపండ్లు అద్భుతంగా పనిచేస్తయ్.

తేనెలో ఊరవేసిన ఉసిరికపండ్ల మురబ్బా చాలా అంగళ్ళలో లభ్యమౌతుంది. ఆ మురబ్బాను తెచ్చుకొని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒక ఉసిరికపండును అందులో నుండి తీసి గర్భిణీ స్త్రీలు తింటుంటే వారికి, వారి సంతానానికి సంపూర్ణశక్తి లభిస్తుంది. శుభం.

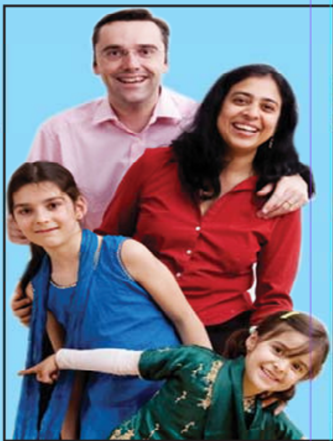


రోజూ ఒక గంట సమయమైనా సూర్యశక్తిని నింపుకునేవాడు సదారోగ్యవంతుడు

# అరటికాయ - ఔషధగుణాలు ఎందరికి తెలుసు ?

## అనేక వ్యాధులకు - పచ్చి అరటికాయ చూర్ణం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! అరటికాయను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి దంచి జల్లించి చూర్ణం చేసి నిలువ ఉంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణం అనేకరకాల పెద్దల, పిల్లల, ఆడవారి వ్యాధుల మీద చక్కగా పనిచేస్తుంది. వయసును బట్టి పావు టీ చెంచా నుండి అర టీచెంచా వరకు మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవించాలి.



## జ్వరాలకు - పచ్చి అరటికాయ

ఈ చూర్ణం పిల్లలకు పావు టీచెంచా మోతాదుగా, పెద్దలకు అరటీ చెంచా మోతాదుగా రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంటముందుగా సేవిస్తుంటే జ్వరాలు, జ్వరంలో కలిగే విరేచనాలు తగ్గుతయ్.

## జిగట, రక్త విరేచనాలకు - పచ్చి అరటికాయ

పచ్చి అరటికాయ చూర్ణాన్ని పైన తెలిపిన మోతాదుగా పిల్లలు, పెద్దలు వాడుతుంటే ఉదరకోశం లోని చెడుక్రిములు నశించిపోయి జిగట, రక్తవిరేచనాలు కూడా కట్టుకుంటయ్.

## నేత్రవ్యాధులకు - పచ్చి అరటికాయ

పచ్చి అరటికాయచూర్ణాన్ని విడవకుండా నలభైనుండి అరవైరోజుల వరకు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా పైన తెలిపిన మోతాదు ప్రకారం మంచినీటితో సేవించడం వల్ల నేత్రరోగాలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. అనగా నేత్రాలు ఎర్రబడటం, పుసులు కట్టడం, గరగరలాడటం, మంట, నీరు కారటం వంటి బాధలు హరించిపోతయ్.



## స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులకు - పచ్చి అరటికాయ

బిడ్డలారా ! ఈనాడు దాదాపుగా నూటికి నూరు మంది ఆడపిల్లలు ఏదో ఒక రకమైన బట్టంటు వ్యాధితో బాధపడుతూనే ఉన్నారు. అలాంటివారు కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించి,మాంసం గుడ్లు, చేపలు పూర్తిగా నిషేధించి, ఆహారంలో పచ్చి అరటి కాయతో చప్పిడిగా వండిన కూరను సేవించాలి. రుచికోసం కొద్దిగా సైంధవలవణం, మిరియాలకారం కలిపి వండుకోవచ్చు. లేకుంటే పైన తెలిపినట్లుగా చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకొని రెండుపూటలా అదే మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించడం ద్వారా కూడా బట్టంటు వ్యాధుల నుండి బయటపడవచ్చు.

## మూలవ్యాధికి - పచ్చి అరటికాయ

ఎంతో కాలం నుండి తీవ్రమైన మొలల సమస్యలతో బాధపడేవారు అరటికాయను ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి పైన తెలిపిన మోతాదులా వాడుతుంటే 40-60 రోజుల్లో మొలలు, పోటు తగ్గిపోయి బయటకొచ్చిన మొలల పిలకలు కూడా ఎండి రాలి పడిపోతయ్. ఈ చూర్ణం కొద్దిగా విరేచనబద్దకాన్ని కలిగిస్తుంది. అలాంటివారు రోజూరాత్రి భోజనంలో తినే చారులో అరచెంచా సునాముఖిపొడి వేసి తినటం ద్వారా పరిష్కారం పొందవచ్చు. శుభం.



బాలభానుని బంగారుకిరణాలలో చేసే
వ్యాయామం సర్వోన్నతమైనది

# ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు దినం

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

## గోపరిరక్షణ కేంద్రానికి వెంటనే కావలెను

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! జూబ్లీహిల్స్‌లోని గోపరిరక్షణ కేంద్ర కార్యాలయంలో సేవచేయుటకు, సమయదానం చేయగలవారుగానీ, గౌరవ వేతనంతో లేదా పూర్తి వేతనంతో పనిచేయగలవారు గానీ వెంటనే కావలెను. వివిధ జిల్లాలలో గోపరిరక్షణ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న వారితో ఫోన్లలో సంప్రదించి వివరాలు సేకరించడం, ఆ వివరాలను కంప్యూటర్‌లో పొందుపరచడం మొదలైన కార్యకలాపాలు నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. గోవుల సంరక్షణ ద్వారా వ్యాధిరహిత ఆరోగ్య భారతాన్ని నిర్మించడం కోసం కృషిచేస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో పాలు పంచుకోవడం జీవితంలో గొప్ప అదృష్టంగా భావించేవారు, గోసంరక్షణపట్ల సదభిప్రాయంకలవారు వెంటనే ఈ దిగువ ఫోన్‌నెంబర్లకు గానీ, నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి పండిత ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించవచ్చు.

**సెల్ : 8801005226, 8790983698, 8790456727**

## మాసపత్రికల కోసం, ప్రత్యేక సంచికల కోసం మరియు ఔషధాల కోసం సంప్రదించేవారు

**సెల్ : 9550819215, 8801005226**



# పొరపాటుగా సేవించే ఉపవిషాలకు విరుగుళ్ళు - 2





## ఉమ్మెత్త వికారాలకు - ఉత్తమ విరుగుళ్ళు

తెలిసోతెలియకో ఉమెత్త ఆకుల రసాన్ని పొరపాటుగా సేవించడం వల్ల కలిగే వికారాలను ఎలా తొలగించుకోవాలో తెలుసుకోండి.

వాకుడుపండ్లలోని విత్తనాలను మంచినీటితో మెత్తగానూరి 40 గ్రా. ప్రమాణంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఉమెత్తవిషం విరిగిపోతుంది(లేక) పైడిపత్తిపూలు, చక్కెర సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచి నీటితో నూరిన గంధం 40 గ్రా. మోతాదుగా సేవించినా కూడా ఉమ్మెత్త విషం విరిగి పోతుంది (లేక) ఉప్పును మంచినీట్లో కరిగించి వడపోసి రోజూ మూడు నాలుగుసార్లు తాగుతుంటే ఉమ్మెత్త విషం హరించిపోతుంది (లేక) చింతపండు 30 గ్రా. తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలో పిసికి అందులోని పుల్లలు, గింజలు తీసివేసి దానిని వడకట్టి రోజూ రెండుపూటలా తాగుతుంటే కూడా ఉమ్మెత్త విషం విరుగుతుంది (లేక) రెండు నిమ్మకాయలను కోసి విత్తనాలు లేకుండా రసం తీసి ఆ రసాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి రెండు చెంచాలు చక్కెర కూడా వేసి రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి సేవిస్తున్నా కూడా ఉమ్మెత్తవిషం విరిగిపోతుంది.

## గన్నేరు విషవికారాలకు - ఘనమైన విరుగుళ్ళు



పూర్వకాలం గ్రామాలలో బలవంతంగా మరణించడం కోసం ఎక్కువ మంది గన్నేరుకాయలను పగలగొట్టి ఆ పప్పును నీళ్లల్లో కలుపుకొని తాగేవారు ఇలా కావాలనిగానీ, పొరపాటుగా గాని గన్నేరు విషం శరీరంలో ప్రవేశించిన వెంటనే ఆ విషం ప్రాణాపాయం కలిగించకుండా అందుబాట్లో ఉండే మార్గాల ద్వారా ప్రాణాలను ఎలా కాపాడుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

బర్రెపాలలోగాని, బర్రెపెరుగులోగాని మూడునాలుగు చెంచాల చక్కెర కలిపి తాగాలి. వెంటనే గన్నేరు విషం నిర్వీర్యమైపోయి ప్రాణాపాయం తప్పుతుంది (లేక) తెల్లజిల్లేడు వేరును మంచినీటితో సానరాయి మీద సాది గంధంతీసి ఆ గంధం రెండుమూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒక గ్లాసు మంచి నీటితో కలిపి తాగినా కూడా గన్నేరువిషం హరించిపోతుంది (లేక) కరక్కాయపై బెరడుపొడి గాని లేక కుంకుడుకాయలపై బెరడుగాని 5 గ్రా. మోతాదుగా మంచినీటితో మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును గ్లాసునీటిలో కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తే గన్నేరు విషం విరిగిపోయి ప్రాణాపాయం తప్పుతుంది.

## గురిగింజల విషవికారాలకు - గురియైన విరుగుళ్ళు

భూమిపై పుట్టిన అనేక ఉపవిషాల్లో గురిగింజలు ఒకటి. గురిగింజలు విషమని వాటి గంధాన్ని కేవలం పైపూతలకు మాత్రమే వాడుకోవాలని, దానిని లోపలకు సేవించరాదని తెలియక కొంత మంది పొరపాటుగా లోనికి సేవించడం జరుగుతుంది. దానివల్ల తీవ్రమైన వాంతులు విరేచనాలు పుట్టి ప్రాణాలకు ప్రమాదం సంభవించకుండా వెంటనే ఏ విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.



అనాదిగా మనం ఆకుకూరగా వండుకునే చిర్రికూర చాలా ప్రాంతాలల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి రసంతీసి అందులో చక్కెర కలిపి 40 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గురిగింజల విషం విరిగిపోతుంది (లేక) తేనె, గింజలు తీసిన కర్జూరపుపండ్లు, ద్రాక్ష, చింత పండు,దానిమ్మ,ఉసిరిక వీటన్నింటినీ ఒక్కొక్కటి 10గ్రా. మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా సేవించడం వల్ల వాటిలోని అమృత ప్రభావం గురిగింజల విషాన్ని విరిచి వేసి ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. శుభం.



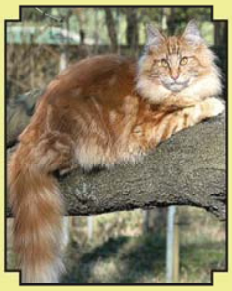
దేహం భరించలేనంత ఎండలో
ఎప్పుడూ తిరగరాదు

# కుక్క నక్క పిల్లివంటి నాలుగుకాళ్ళ జంతువిషాలకు - విరుగుడు యోగాలు

## విషప్రభావంగల - నాలుగుకాళ్ళ జంతువులు

ప్రియపాఠకులారా ! నాలుగుకాళ్ళ జంతువుల్లో 1) కుక్క 2) నక్క 3) పిల్లి 4) అడవిపిల్లి 5) కోతి 6) తోడేలు 7) సింహం 8) పెద్ద పులి 9) చిరుతపులి 10) శివంగి 11) ఎలుగుబంటి 12) కొర్మగండు వంటి వాటికి వెర్రెక్కినపుడు తమకు కనిపించిన మనుషులపై పడి కాటు వేయడం జరుగుతుంది.







ఈ జంతువులు కాటువేసిన వెంటనే విషప్రభావం ఏమీ తెలియదు. కాని అరవైరోజుల్లో ఆ విషం వారి శరీరమంతా ప్రవహించి ఏ జంతువు కాటువేసిందో ఆ జంతువు యొక్క లక్షణాలన్నీ మనుషులకు సంక్రమించి క్రమంగా మృత్యువును కలిగిస్తయ్. ఈ జంతు విషాలనుండి ఏ విరుగుడు మార్గాల ద్వారా ప్రాణాలను రక్షించుకోవచ్చో వివరంగా విస్పష్టంగా తెలుసుకుందాం.

## క్రూరమైనది - కుక్కవంటి చతుష్పాద విషం

బిడ్డలారా ! పైన తెలిపిన కుక్కవంటి అన్నిరకాల నాలుగుకాళ్ళ జంతువులకు వెర్రి పుట్టినప్పుడు వాటి కోరల్లో విషం చేరుతుంది. ఈ విషం మహాభయంకరమైనదై, ఆ జంతువుల కాటుపడిన మనుషులు మొదలైన అన్ని జీవుల ప్రాణాలను హరించి వేయగల తీవ్రశక్తి కలిగి ఉంటుంది. ఆయా జంతువుల కాటుపడినపుడు ఎలాంటి మార్పులు, లక్షణాలు మానవ శరీరాల్లో కలుగుతాయో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

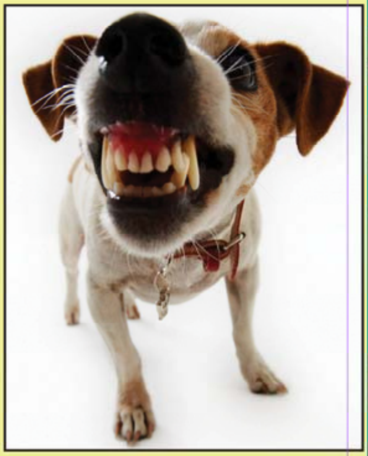
## పిచ్చికుక్క విషం - ప్రాణాంతకం

భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా ! శ్రద్ధగా చదవండి. పిచ్చికుక్కగాని, పిచ్చినక్కగాని కరచిన రోజునుండి పదిహేనురోజుల వరకు వాటి విషం గాయమైనచోటే ఉంటుంది గానీ శరీరంలోకి ఎగబ్రాకదు. పదహారవరోజునుండి మాసం రోజుల్లోగాని లేక ఒకటిన్నర మాసంరోజుల్లో గానీ శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. తగిన పథ్యాహారాలు భుజిస్తుంటే 60 రోజుల వరకు విషప్రభావం కన్పించదు కాని 61టవ రోజునే ఆ విషం వారిని చంపేస్తుంది.

ఒకవేళ పథ్యం పాటించక అన్నిపదార్థాలు తింటుంటే ఆ వ్యక్తికి 60 రోజులలోపే విషమెక్కి ఆ మధ్యలో ఏ క్షణంలోనైనా కాటుబడ్డ వ్యక్తిని కాటికి పంపిస్తుంది. దీనినిబట్టి మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవలసిన సత్యజ్ఞానమేమనగా పిచ్చి కుక్కకాటు విషం శరీరమంతా ఎగబ్రాకిన తరువాత ఆ విషోద్రేకాన్ని విరిచివేయగల చికిత్సలేవీలేవని, విషంశరీరానికి ఎక్కకుండా గాయంలో ఉన్నప్పుడే తగిన చికిత్స చేసుకోవాలని అర్థం చేసుకోవాలి.



## పిచ్చికుక్క - విషలక్షణాలు



భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా ! పిచ్చికుక్క కరిచిన నాటినుండి పదిహేనురోజుల వరకు ఆవిషం గాయంలోనే ఉంటుందని పైనచెప్పుకున్నామని గుర్తుంచుకోండి. విషం శరీరంలోకి ప్రవేశించే మొదటిరోజే అనగా పిచ్చికుక్క కరిచిన పదహారవరోజే ప్రాణాంతక లక్షణాలు ప్రారంభమౌతయ్.

శరీరం చల్లబడటం, వంట్లో చలిపుట్టటం, ఎండాకాలంలో వీచే వేడిగాలి కూడా చల్లగా అని పించడం, చల్లదనానికి భయపడటం, ప్రచండమైన విషదోషజ్వరం పుట్టడం, వికృతమైన సన్ని పాతజ్వరంలోలాగా చేతులు, కాళ్ళు, గుండెనాడులు వేగంగాకొట్టుకోవడం, శరీరమంతా వణికి పోవడం, కుక్క కరిచిన గాయంలో వాపు, నొప్పి ఏర్పడటం, మాటిమాటికి తెల్లని కండలవంటి కఫం నోటి ద్వారా వాంతిరూపంలో రావడం జరుగుతుంది.

అంతేగాక ఇంట్లో మంచినీళ్ళబిందెను చూసినా, నీటిగుంటలు, చెఱువులు చూసినా పెద్దగా అరుస్తూ భయపడుతూ గిలగిల తన్నుకోవడం, నీళ్ళను గురించిన మాటకూడా వినకపోవడం, కుక్కలాగా అరుస్తూ, కుక్కలాగే నడుస్తూ ప్రవర్తనంతా కుక్కచేష్టలవలె మారడం, వెంటవెంటనే మైకం వచ్చి పడిపోతుంటారు.

అదేవిధంగా తీవ్రమైన ఆకలి, దప్పిక ఉన్నా కూడా అన్నంలో నీళ్ళు ఉంటాయని గుర్తు తెచ్చుకుంటూ అన్నపానీయాలను ముట్టక పోవడం, అదేవిధంగా మలమూత్రాలు విసర్జింపవలసిన స్థితిలో కూడా వాటిలో నీరుంటుందని వాటిని కూడా బలవంతంగా లోపలనే బంధించడం మొదలైన వికృత విపరీత లక్షణాలు ఆ పదహారవరోజునాడు కలుగుతయ్.

ఇలా విషం శరీరంలోకి ప్రవేశించే ఆ పదహారవరోజున కాని లేక పదిహేడు, పద్దెనిమిది రోజులలో గాని పిచ్చికుక్క విషప్రభావంతో కాటుబడ్డవారు ప్రాణాలను కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

## పిచ్చికుక్క కరిచినవారు - ఏ పదార్థాలు నిషేధించాలి ?

పిచ్చికుక్క కరిచినది మొదలు రెండుమాసాలవరకుగానీ లేక ఔషధం పుచ్చుకునే వరకుగాని అనేక పదార్థాలను నిషేధించి తీరాలి.



మద్యపానం, మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు, ఉలవలు, మినుములు, అనుములు, సజ్జలు, కొర్రలు, ఆరికలు, వరిగలు, బరిగలు, చాములు, నువ్వులు, ఆవాలు, అవిసెకూర, అన్ని రకాల నూనెలు, దోసగింజలు, నీరుల్లిగడ్డ, తిరగమాత (తాలింపు), మామిడిపండు, ఆవ కాయ, ఊరగాయలు మొదలైన పదార్థాలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

## పిచ్చికుక్క కరిచినవారు - ఏ పనులు చేయకూడదు ?

తలవెంట్రుకలను కత్తిరించుకోవడం అనగా క్షౌరంచేయించుకోవడం, తలంటు స్నానం చేయడం, తబల, మద్దెల, ఢంకవంటి వాయిద్యాల ధ్వనులను వినడం, వాహనాల పైన, జంతువాహనాలపైన ఎక్కి ప్రయాణం చేయడం, ఎత్తైన కొండలెక్కడం, లోతైన అగాధా లలోకి దిగడం లేదా చూడటం, బాగా ప్రజ్వలించే అగ్ని జ్వాలలను గమనించడం, నీటితో నిండి ఉండే కుంటలు, చెరువులు, నదులు, సముద్రం మొదలైన వాటినిచూడటం. కాయధాన్యాలు పండించే పొలాల్లోను. దున్నిన పొలాల్లోను. ఉద్యానవనాల్లోను తిరగడం. అతిగా శారీరక శ్రమ చేయడం వంటి కార్యకలాపాలను కూడా పూర్తిగా నిషేధించాలి.

## పిచ్చికుక్క కరిచినవారు - ఏ పదార్థాలు సేవించవచ్చు ?

పిచ్చికుక్కకాటుకు గురైనవారు ఆ క్షణం నుండి ఔషధం పుచ్చుకునే వరకు ఉష్ణోదక స్నానమే చేయాలి. ఆహారంలో మిరపకాయ పొడి, వెల్లుల్లి, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, కొయ్య తోటకూర, లేత వంకాయకూర, ఎండు కారంపొడి, తరిపి బ్రైమజ్జిగ, నెయ్యి, పెరుగు, బియ్యపుఅన్నం, జొన్నన్నం, గోధుమరొట్టెలు, రాగిరొట్టెలు, నిమ్మకాయపులుసు, ఉసిరికాయపులుసు, జిలకర్ర, సముద్రపు ఉప్పు వీటిని మాత్రమే భుజించాలని మరిచిపోవద్దు. శుభం.

(పిచ్చికుక్క కాటుకు చికిత్సలు వచ్చే సంచికలో...)



ఆరోగ్య సంరక్షణకు పరిశుద్ధమైన
వాయువును సదా సేవిస్తుండాలి

# సర్వేంద్రియాణాం - నయనం ప్రధానం
# కళ్ళు కాపాడుకోండి - కలకాలం హాయిగా జీవించండి

## శ్రద్ధలేని మనుషులు - వృద్ధిచెందే వ్యాధులు

**శరీరంలోని అన్ని అవయవాల్లో కన్ను ప్రధానమైనదని కంటిచూపు లేకుంటే జీవితమే అంధకారమని అందరికీ తెలిసినా ఏ ఒక్కరూ కంటిచూపును కడవరకు కాపాడుకుందామని ప్రయత్నించకపోవడం నానాటికీ కంటిచూపు తగ్గిపోయి గుడ్డితనమేర్పడే జీవన విధానాలను అనుసరించడం చూస్తుంటే ఎంతో ఆవేదన కలుగుతుంది. శ్రద్ధ లేని పెద్దలు ఎన్ని మార్గాలు చెబుతున్నా ఆచరించకపోగా కనీసం వారి బిడ్డల నేత్ర దృష్టినైనా కాపాడి వారి మంచి భవిష్యత్తుకు కృషి చేద్దామని కూడా భావించకపోవడం శోచనీయం. ఇంత అశ్రద్ధ, అలసత్వం, బాధ్యతారాహిత్యం ఉన్న ఇలాంటి మనుషులనేమని పిలవాలో అసలు వీరు ఏ కోవకు చెందుతారో చెప్పటానికి భాషలో పదాలు దొరకటంలేదు. ఈమాటలకు ఎవరు నొచ్చుకున్నా ఇది మాత్రం అక్షరసత్యం. ఇప్పటికైనా జీవనమాంద్యాన్ని తొలగించుకొని నవజీవనచైతన్యాన్ని సంతరించుకొని కృషి ప్రారంభించండి.**

## పిల్లలకు పెద్దలకు - అందరికీ అద్దాలే

ఇళ్ళల్లో, వీధుల్లో, కార్యాలయాల్లో, పాఠశాలల్లో ఎక్కడ చూసినా ఎవరిని చూసినా పిల్లలు, పెద్దలు, పేద, ధనిక అనే తేడా లేకుండా అధిక శాతం మంది కళ్ళకు అద్దాలు తగిలించే ఉంటున్నయ్. నలభైయేండ్ల ముందువరకు మనిండ్లలో వందేళ్ళ వృద్ధులు కూడా అద్దాలు లేకుండా సూదిలోదారం గుచ్చేవారు. చీమంత అక్షరాలున్న పుస్తకాలను కూడా చకచకచదివేవారు. అలాంటి సంపూర్ణ నేత్రదృష్టి గల తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన మనకు ఎందుకు నేత్రదృష్టి ఇంతగా క్షీణించిపోతుందని ఎవరూ ప్రశ్నించుకోవడంలేదు.

చూపు తగ్గితే తగ్గిందిలే అనుకుంటూ కంటి ఆసుపత్రికి పోవటం, పిల్లలకు కూడా కంటి అద్దాలు తగిలించడం జరుగుతుంది. ఆ అద్దాలు తగిలించే నేత్ర వైద్యునికి కూడా కళ్ళకు అద్దాలు తగిలించేఉండటం, అతనికి కూడా నేత్రదృష్టి లోపించి ఉండటం ఆశ్చర్యకరం. ఒక గుడ్డివాడు మరో గుడ్డివాడికి దారిచూపలేని విధంగా ఈనాటి నేత్ర వైద్య చికిత్సల వల్ల సహజమైన కంటి చూపు తిరిగి పొందటం అసాధ్యమని మనమంతా తెలుసుకున్నాం.

ఇపుడు ఆ అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యంచేసి సహజమైన సంపూర్ణమైన నేత్రదృష్టిని నిండుగా, మెండుగా పొందగల దేశీయ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన సౌరభాలను మనసారా ఆఘ్రాణిద్దాం.

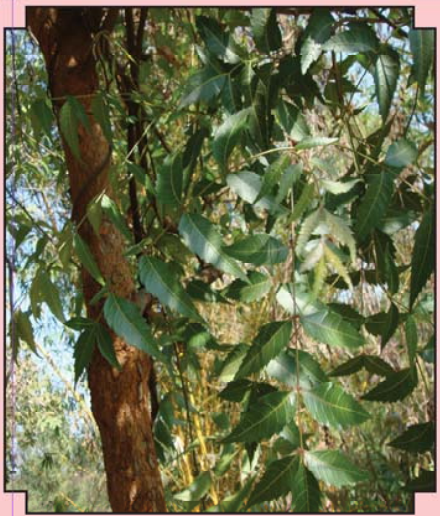


## ఉమ్మితో - ఉత్తమ నేత్రదృష్టి

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా ! మా మేనళ్లుల్లు, మేనకోడళ్లారా ! బుడ్డమ్మలారా బుడ్డయ్యల్లారా ! మీరంతా ప్రతిరోజు సూర్యోదయానికిముందే నిద్రలేవడం అలవాటు చేసుకోండి. లేచీలేవగానే తూర్పుకెదురుగా మంచంపైనే కూర్చొని ఎడమఅరచేతిలో కొంచెం పాచిఉమ్మిని వేసుకొని దానిపైన కుడి అరచేతిని పెట్టి గట్టిగారెండు అరచేతులను బాగా వేడిపుట్టే వరకు రుద్దండి. అరచేతులు వేడెక్కగానే మూసిన కళ్ళపైన రెండు అరచేతులను ఉంచండి. వేడి పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత చేతులను తీసివేసి కళ్ళను నిదానంగా మెల్లగా రెప్పలు కొడుతూ తెరవండి.

ఇంతే ఈ చిన్న ప్రయోగాన్ని ప్రతిరోజూ ఆచరించడంవల్ల మన నోటి ఉమ్మిలోని ఔషధతత్వాలు చేతివేడిలోకలిసి నేత్రాల్లోకి ప్రవేశించి నేత్రనాడులను చైతన్యవంతం చేయడం ద్వారా అనూహ్యమైన నేత్రదృష్టి వందరోజులలో కలుగుతుంది. అపనమ్మకం మాని అంతులేని విశ్వాసంతో ఆచరించడం మొదలుపెట్టండి.

**ఆసన, ప్రాణాయామాలతో కూడిన భారతీయ వ్యాయామమే విదేశీ వ్యాయామం కన్నా మిన్న**





## పేస్టులు మానండి – పుల్లలతో పళ్ళు తోమండి

అన్ని రకాల పేస్టులను విడిచిపెట్టి వేప, కానుగ, ఉత్తరేణి వేరు, బ్రరెంక, నేరేడు, మామిడి, తుమ్మలాంటి మొదలైన వాటిలో మీకుదొరికిన పుల్లలను మాత్రమే దంత ధావనానికి ఉపయోగించండి. పట్టణాలలో నివసించే వారికి రోజూ పుల్లలు దొరకడం కష్టమనుకుంటే గతంలో చెప్పిన దంతధావనచూర్ణాలను తయారుచేసుకొని వినియో గించుకోండి.

ఎందుకంటే రసాయనిక పదార్థాలతో కూడిన పేస్టులను నోట్లో పెట్టడం వల్ల ఆ పదార్థాల వికృత ప్రభావం దంతాలను తరువాత బలహీనపరచడమే కాక నోట్లోని రసనేంద్రియమైన నాలుక ద్వారా సర్వభాగాలకు ప్రసరించి అనేక సమస్యలకు కార ణమౌతుంది కాబట్టి మన దేశీయ దంతధావనా విధానమే మనకు శ్రీరామరక్ష అని సదా గుర్తుంచుకొని పాటించండి.

## త్రిఫల జలంతో – తిరుగులేని నేత్రదృష్టి

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఈమూడింటిని త్రిఫలాలంటారని మనకు తెలుసు. వీటిని పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసి వేసి పై బెరడు ముక్కలు ఒక్కొక్కటి 10 ముక్కల చొప్పున ఒక గ్లాసు వేడినీటిలో రాత్రిపూట వేసి ఉదయం వరకు నిలువ చేయండి. ఉదయం బట్టలో వడపోసుకొని ఆ నీటిని ఎడమ చేతితో పట్టుకొని స్నానాల గదిలో ముందుకు వంగి కొద్దికొద్దిగా ఆ జలాన్ని కుడిచేతిలో పోసుకొని మూసిన కళ్ళ పైన ఆనీటిని అద్దుతూ మృదువుగా తుడవండి. ఇలా గ్లాసులోని నీటినంతా మూసిన కళ్ళపై పైన తెలిపినట్లు ఉపయోగించండి.

ఇలా చేయడంవల్ల త్రిఫలాలలోని దివ్యఔషధ ప్రభావం రెప్పలగుండా నేత్రాల్లోకి ప్రసరించి మూడు మాసాలలో అనూహ్యమైన మార్పును మీకందిస్తుంది. ఈ విధానాన్ని జీవితకాలమంతా ప్రతిరోజు ఆచరించే వారికి ఆఖరిశ్వాస వరకు అద్దాలతో అవసరంలేని అపురూపమైన అఖండమైన నేత్రదృష్టి లభిస్తుందని మహర్షుల శాసనం.

## త్రిఫలసేవనం – సఫల నేత్ర జీవనం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! పైన తెలిపినట్లు త్రిఫలాలను పగలగొట్టి విత్తనాలను తీసివేసి విడివిడిగా కొంచెం దేశ వాళి ఆవునేతితో వేయించి విడివిడిగా దంచి, జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి అతి మెత్తని చూర్ణాలను తయారుచేసుకోండి. ఈ చూర్ణాలను కరకపొడి 25 గ్రా, తానికాయపొడి 50 గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 200 గ్రా, తీసుకొని ఆ మొత్తంలో అతిమధురం పొడి 275 గ్రా. కలిపి ఆ మొత్తాన్ని ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకొండి.

రోజూఉదయం పరగడపున ఒకసారి,రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి, పెద్దలకు ఒకచెంచాపొడి, ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకటిన్నర చెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి. పిల్లలు పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా వరకు పొడి, పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా వరకు ఆవునెయ్యి, అరచెంచా నుండి చెంచా వరకు తేనె కలిపి సేవించాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అనూహ్యమైన నేత్రదృష్టి శాశ్వతంగా ప్రాప్తిస్తుంది. ఇది పరమసత్యం.

## పునర్నవాతో – నేత్ర పునరుజ్జీవనం

పునర్నవా అంటే తెల్లగలిజేరు అని అర్థం. పుష్యమినక్షత్రం వచ్చిన రోజున ఈ చెట్టును ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించి ఆ చెట్టు నుండి వేర్లను తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి సిద్ధంచేసుకోవాలి. తరువాత ఒక పాత్రలో సగానికి ఆవుపాలు పోసి ఆ పాత్రమూతికి నూలు బట్టతో వాసెన కట్టు కట్టి ఆ బట్టమీద పునర్నవావేర్లను పరిచి దానిపైన ఒక పళ్ళెరాన్ని బోర్లించి చిన్న మంటపైన వేడి చేయాలి. ఆ పాల ఆవిరికి వేర్లు అమృతీకరణ చెందుతయ్.





తరువాత ఆ వేర్లను తీసి తుడిచి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి ఆ పొడి 200 గ్రా, నల్లనువ్వుల పొడి 100 గ్రా, ఉసిరికాయ పై బెరడుపొడి 100 గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 400 గ్రా, కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పెద్దలు ఒక టీ చెంచా మోతాదుగాను, పిల్లలు వయసును బట్టి పావు చెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగాను మంచినీటితో సేవించాలి. ఇలా ఒక సంవత్సరం సేవించేటప్పటికీ అద్భుతమైన నేత్రదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

## బలీయ నేత్రకాంతికి - బాలభాస్కరలేహ్యం

కరక్కాయపొడి 30 గ్రా, తానికాయపొడి 60 గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 90 గ్రా, అతిమధురం 20గ్రా, వెదురుప్పు 20గ్రా, దోరగా వేయించిదంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, తీసుకొని వీటిని విడివిడిగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి అన్నింటినీ కలిపి అందులోపటికబెల్లం పొడి 450 గ్రా, కలిపి అతి మెత్తనిచూర్ణాన్ని సిద్ధంచేసుకోవాలి. ఈమొత్తం చూర్ణాన్ని రోట్లో వేసి అందులో దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 30 గ్రా, అవసరమైనంత ప్రశస్తమైన పట్టుతేనె కలిపి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసి లేహ్యంలాగా మారేటట్లు దంచి పొడిగాఉన్న శుభ్రమైన గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా పూటకు పెద్దలకు 10 గ్రా. మోతాదుగా, పిల్లలకు 3-5 గ్రాముల మోతాదుగా వాడుతుంటే క్షీణించిన నేత్రదృష్టి క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది. అందులో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఇప్పటికే వేలాదిమంది ఈ ఆహార ఔషధాన్ని సేవించి చక్కని నేత్రదృష్టిని పొందారని తెలియజేయటానికి సంతోషిస్తున్నాం.

## నేత్రదృష్టిని పెంచే - ఆహార పదార్థాలు

ఆహార పదార్థాలలో 'ఎ' విటమిన్ లోపించడం వల్ల నేత్రదృష్టి మందగించి క్రమక్రమంగా అనేకరకాల నేత్రవ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్. అందువల్ల ఆహారపదార్థాల ద్వారాఎప్పటికప్పుడు 'ఎ' విటమిన్‌ను అందిస్తూ ఆ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు.

కూరల్లో తెల్లగలిజేరు ఆకుకూర, పొన్నగంటి ఆకుకూర, లేత మునగాకు కూర, గుంట గలగరాకు పచ్చడి ఇవి అపూర్వమైన నేత్ర దృష్టి అందించగలుగుతయ్. అదేవిధంగా క్యారెట్ దుంపలు, దోసకాయ, దొండకాయ, బీరకాయ, బెండకాయ,టమాట,క్యాబేజి, పచ్చగాపండిన పండ్లు, మొలకెత్తిన పెసలు, కందులు, ఆవువెన్న, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు వీటిని ఆహారంలో వాడుకుంటుండాలి.



పైన తెలిపిన కూరగాయల్లో కొన్నింటిని సన్నగా తరిగి రుచికోసం కొంచెం ఉప్పు పొడి చల్లి రోజూ ఉదయం ఒక కప్పు, సాయంత్రం ఒక కప్పు మోతాదుగా తినడం నేత్రాలకు హితకరం. ఈనాడు అన్నిరకాల పంటలకు అధికంగా పురుగుమందులు వేస్తున్నారు కాబట్టి ఈ కూరగాయలను కొంచెం వేడిగా ఉన్న ఉప్పునీటిలో వేసి కొద్దిసేపుంచి శుభ్రంగా కడిగా పైన తెలిపినట్లు వాడుకోవడం మంచిది.

## అరికాళ్ళ మర్ధనం - నేత్రదృష్టి వర్ధనం

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అరికాళ్ళకు దేశవాళీ ఆవునేతితోగాని అది లభించనివారు కల్తీలేని నువ్వుల నూనెతో గాని లేక వంటాముదంతో గాని బాగా మర్దన చేసుకోవాలి. దీనివల్ల ఆ నూనెల అమృత ప్రభావం అరికాళ్ళలోని నేత్రనాడుల ద్వారా నేత్రాలకు చేరి నేత్రదృష్టిని పెంచగలుగుతుంది. ఇది ఎన్నో తరాలుగా మన పూర్వీకులు ఆచరించిన సత్యమే.

## స్వయంకృషితో - స్వీయదృష్టిని సాధించండి

బిడ్డలారా ! స్వయంకృత తప్పిదాలవల్లే మన నేత్రదృష్టి మందగించిపోతుంది. ఆ సమస్యను తిరిగి స్వయంకృషి ద్వారానే పరిష్కరించుకోగలం తప్ప వైద్యుల మీదనో, ఔషధ కంపెనీల మీదనో ఆధారపడి సాధించుకోవడం జరగదు. అందువల్ల పైన తెలిపిన అతిసులువైన, అతివిలువైన జీవనమార్గాలను సాధ్యమైనంతవరకు ఒక్కొక్కటి క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటూ పటిష్టమైన నేత్రసౌందర్యాన్ని సాధించుకోవాలని అందుకు ఆయురాత్మ మన భారతమాత తగిన శ్రద్ధాశక్తులను మీకు అందివ్వాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాం. శుభం.



# ప్రజారోగ్య సేవలో ఆయుర్వేదయ్య వేంకటరత్నాచారి అనుభవాలు

పూజ్యులైన గురువు గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా ! అయ్యా మేము మీ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన కార్యక్రమాన్ని చూస్తూ మీరు చెప్పిన వాటిని నేను, మా ఇంట్లోనివారు, చుట్టుప్రక్కల తెలిసిన వారితో కూడా ఆచరింపచేస్తున్నాను.

మా బాబు జ్వరానికి : ఒక నిమ్మకాయ చిన్నముక్కలుగాకోసి 3/4 లీటర్ నీటిలో మరిగించి ఆరవవంతు కషాయం త్రాగించాను. టైఫాయిడ్ జ్వరం అయిదు రోజులలో తగ్గింది. ఎన్నో ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా తగ్గలేదు.

కళ్ళ మసక సమస్య : గతంలో నా కళ్ళు బాగా మసకగా ఉండేవి. పేపర్లో అక్షరాలు చదవలేక పోయేవాడిని. మీరు చెప్పిన ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడిన తరువాత కంటిమసక లేదు. త్రిఫలాలు నానబెట్టిన నీటితో కళ్ళు కడగడం వల్ల కంటి చూపు బాగా మెరుగుపడింది.

తలలో చుండ్రు వల్ల జుట్టు ఊడిపోవడం సమస్య : గుంటగలగర నిజరసం, కలబంద, కొబ్బరినూనెతో తయారుచేసుకున్న నూనె రాయడంవల్ల చుండ్రు, జుట్టు రాలడం, వేడి తగ్గి ప్రశాంతంగా ఉంది.

అజీర్ణం సమస్య : సొంఠి, బెల్లం సమపాళ్ళతో తీసుకోవడంవల్ల ఈ సమస్య తగ్గింది.

కీళ్ల నొప్పులు, జాయింట్ నొప్పుల సమస్య : అగస్త్యలేహ్యం తినడంవల్ల కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గినయ్. వాము, పటికబెల్లం, ఆవు నెయ్యితో చేసిన పదార్థం తీసుకోవడంవల్ల నొప్పులు తగ్గినయ్.

జ్వరంవల్ల, వాతంవల్ల వచ్చిన నొప్పులసమస్య : వీటికి వావిలిమాత్రలు వాడాం. బాగాతగ్గాయి వావిలాకు, తిప్పతీగ, కృష్ణ తులసి, వాము, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, మిరియాలు, అల్లంరసంతో నూరి చిన్న గోలీలుగా తయారుచేశాం. ఇవి నొప్పులున్న వారందరికీ ఇవ్వడం వల్ల అందరూ నొప్పుల నుండి విముక్తి పొందారు.



ఇంత అమూల్యమైన ఔషధ కానుకలు ఇచ్చిన గురువు గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపు కుంటున్నాను.

**శ్రీ వేంకటరత్నాచారి, వేల్పూరు, మం॥ తణుకు, సెల్ : 97039 21882**







# ఊరూరా ఉండాలి - ఆయుర్వేద ప్రజా వైద్యశాల
# ఆ ఊరంతా నిండాలి - ఆరోగ్యాల ఆనంద హేల

## హెపటైటిస్ 'బి' - సమస్య



వి. శ్రీనివాస్, తణుకు : ఆచార్యా ! నేను 8సం॥నుండి హెపటైటిస్-బి సమస్యతో బాధపడుతున్నాను ఎన్ని ఆస్పత్రులు తిరిగి, ఎన్ని మందులు వాడినా ఫలితంలేదు. దయతో సమస్యతీరే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఈ ఆధునికయుగంలో విషరసాయన కలుషితమైన ఆహార పదార్థాలు ఏండ్ల తరబడి తినడంవల్ల, అకాల భోజనం చేయడం వల్ల శరీరాన్ని రక్షించే కాలేయం తన సహజస్థితిని కోల్పోయి ఈ వ్యాధికి గురౌతుంది. పై తప్పులను సరిదిద్దుకోకుండా కేవలం ఔషధాలతో ఈ వ్యాధి లొంగేది కాదు. కాబట్టి నువ్వు పై లోపాలను సరిదిద్దుకొని చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించు.

తెల్లగలిజేరుచూర్ణం, గుంటగలగరాకుచూర్ణం, నేలవేముచూర్ణం, తిప్పతీగచూర్ణం, నేలఉసిరికచూర్ణం సుగంధపాలవేర్ల చూర్ణం, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకో. రెండు గ్లాసుల మంచినీటిలో రెండు చెంచాలపొడి వేసి రెండుకప్పుల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఈ కషాయాన్ని సేవిస్తుండు. ఇది కనీసం ఒక ఏడాదిపాటు విడవకుండా సేవించాలి. మన ఆహారవేదం గ్రంథంలో యకృత్‌వ్యాధులనే ప్రకరణంలో తెలిపిన ఆహారనియమాలు పాటించు. శుభం.

## గర్భసంచి జారిన - సమస్య



శ్రీమతి లోకమ్మ, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 36 సం.లు. క్రింది కడుపులో రెండు ప్రక్కలా నొప్పి వస్తుంటే బెంగుళూరు ఆసుపత్రిలో వైద్యులు పరీక్షచేసి గర్భసంచి జారిపోయింది. ఆపరేషన్ తప్పకుండా చేయాలన్నారు. ఆపరేషన్‌కు నా దగ్గర డబ్బుల్లేవు. దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆపరేషన్ చేయించుకున్నంత మాత్రాన నీ సమస్య తీరదు. మరికొన్ని కొత్త సమస్యలు కూడా ఏర్పడతయ్. ఆ ప్రయత్నంమాని చెప్పినట్లు ప్రయత్నించు. రావిచెట్టు బెరడు, అశోకచెట్టు బెరడు తెచ్చి చిన్నముక్కలు సమంగా తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయండి రెండు గ్లాసుల నీటిలో రెండు చెంచాల పొడివేసి రెండుకప్పుల కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవించండి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా 60-90 రోజులు పాటిస్తుంటే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.



ఇంద్రియలోలత్వమే అన్ని
అనర్థాలకు అసలు మూలం

## మూర్ఛ - సమస్య



శ్రీ వి. గంగన్న, తాళ్ళప్రొద్దుటూరు : ఆచార్యా ! నా కూతురి వయస్సు 18 సం.లు ఆమె గత పదేండ్ల నుండి మూర్ఛవ్యాధితో బాధపడుతుంది. మీరు చెప్పిన విధంగా తులసి ఆకు రసం చిటికెడు సైంధవలవణం కలిపి ముక్కుల్లో వేస్తే వెంటనే మూర్ఛ నుండి తేరుకుంది ఆమెకు ముఖ్యంగా అమావాస్య, పౌర్ణమిదినాల్లో ఈ సమస్య వస్తుంది. రోజూ మీరు చెప్తున్న విషయాలన్నీ నేను వ్రాసుకొని అందరికి తెలియజేస్తున్నాను. దయతో నా కూతురు బాగు పడే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో మాల్కంగిణీ గింజలు 200 గ్రా, తీసుకొచ్చి బాగా ఎండబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో రెండు నుండి మూడుగ్రాముల చూర్ణాన్ని చెంచా తేనెతో కలిపి తినిపించాలి. ఈ విధానాన్ని వదలకుండా 6 నెలల పాటు సేవిస్తు జలుబు, మలబద్ధకం రాకుండా, గ్యాస్‌లేకుండా జాగ్రత్తపడితే మూర్ఛవ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది. శుభం.

## మలేరియా - సమస్య



శ్రీ అబలాసింగ్ రాంమూర్తి, విజయనగరం : ఆచార్యా ! నేను పన్నెండేళ్ళుగా మలేరియా జ్వరంతో బాధ పడుతున్నాను. ఎన్నో మందులువాడి విసుగెత్తిపోయాను. ఈ సమస్య తిరగబెట్టకుండా దయతో నాకు పూర్తి నివారణామార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! కృష్ణతులసి ఆకులు 50 గ్రా, మిరియాలు 10 గ్రా, తీసుకొని రోట్లో వేసి తగినంత అల్లంరసం కలిపి పదార్థమంతా బంకలాగా, గుజ్జులాగా మారేవరకు నూరి ఆ ముద్దను బఠాణి గింజంత గోలీలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోండి. రెండులేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి పూటకొక మాత్ర ఆహారానికి గంట ముందుగా వేసుకుంటుంటే మలేరియా జ్వరం హరించిపోతుంది. శుభం.

## హస్తప్రయోగ - సమస్య



శ్రీ సుధాకర్, మహబూబ్‌నగర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు. నాకు తెలియని వయసులో స్నేహితులవల్ల హస్తప్రయోగమనే దురలవాటుకు బానిసయ్యాను. తద్వారా శరీరమంతా పూర్తిగా బలహీన పడిపోయింది. మన ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివి హస్తప్రయోగంలోని చెడు ఫలితాలను తెలుసుకొని పూర్తిగా మానుకున్నాను. దయతో నా సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీ సమస్యకు సహజంగా ఏ ఔషధాలూ అవసరం లేదు. నీ వయస్సు యువకులు రోజూ శక్తివంతమైనఆహారం భుజిస్తూ అది జీర్ణంకావడానికి తగిన ఆసనాలు ఆచరిస్తుంటే తిరిగి మరలా పూర్తిగా శక్తివంతులు కాగలుగుతారు. మాంసాహారం విడిచిపెట్టి తీపి పదార్థాలను, క్షీర పదార్థాలను ఎక్కువగా సేవించు. అప్పటికీ అవసరమనుకుంటే చెప్పబోయే మార్గాన్ని కూడా ఆచరించు.

దాల్చినచెక్కపొడి 100 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన నల్లనువ్వులపొడి 100 గ్రా, భీమసేనీకర్పూరం 5 గ్రా, నీరుగొబ్బి విత్తులు 200 గ్రా, తీసుకొని వీటిని విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి తరువాత ఆ చూర్ణంలో తగినంత తేనెకలిపి దంచి ముద్దచేసి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకో. ఈ హల్వాను పూటకు 10గ్రా. చొప్పున రెండుపూటలా పొట్టఖాళీగా ఉన్నప్పుడు తిని అనుపానంగా కండచక్కెర కలిపిన ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు కూడా తాగుతుండు. దీన్ని సేవించేటప్పుడు ఖచ్చితంగా నలభై రోజులపాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని తప్పకుండా పాటించి తీరాలి. ఇలాచేస్తే సంపూర్ణమైన యౌవన శక్తి తిరిగి ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.

## ఎముక అరిగిన - సమస్య

శ్రీ ఐ. భాస్కర్, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా భార్య వయస్సు 26 సం.లు. ఆమెకు కుడిభుజంలోని ఎముక అరిగిపోవటంవల్ల ఎప్పుడూ భుజంనొప్పితో బాధపడుతుంది. ఆమె బాధచూడలేక బోలెడంత డబ్బుఖర్చుపెట్టి ఎంతమంది స్పెషలిస్టులకు చూపించినా సమస్య తీరలేదు. ఇక ఇంగ్లీషుమందులు పనికిరావని మన తెలుగు విధానంలోకి వచ్చాం. దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.





ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! భార్యపై నీకు గల నిజమైన ప్రేమకు అభినంద నలు. నల్లతుమ్మ చెట్టు నుండి బంక తెచ్చి చిన్న ముక్కలుగా కొట్టి బాండీలో వేసి అయిదారుచుక్కల నేతితో కొంచెంవేయించి దంచిజల్లించి దాంతో సమం గా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోండి. రెండుపూటలా పూటకొక్క చెంచా మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తాగుతుంటే క్రమంగా భుజంనొప్పి తగ్గుతుంది. దీనితో పాటు ప్రక్కన చిత్రంలో చూపించిన విధంగా పృధ్వీ ముద్ర ఆహారానికి ముందు పదిహేను నిమిషాలపాటు మూడుపూటలా వేయమని చెప్పండి. ఆ సమస్య తప్పకుండా తీరుతుంది. శుభం.



## శరీరంపై కాయలు పుట్టే - సమస్య

శ్రీమతి సుజాత, మహబూబ్‌నగర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 40 సం.లు. నా శరీరానికి చిన్న గాయమైనాసరే ఆ చోట ఒక కాయలాగా ఉబ్బెత్తుగా చూసేవారికి అసహ్యం పుట్టేటట్టు తయారౌతుంది. దయతో నా శరీరంపై పుట్టే కాయలు కరిగిపోయే పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! రోజూ ఉదయంపూట మెత్తగా నీటితో పిసికిన రేగడి మన్ను ఆ కాయల మీద పెట్టి అరగంటాగి కడుగుతూ ఉండు. అలాగే రాత్రిపూట వేడి అన్నం, పసుపు కలిపి మెత్తగా పిసికి కాయల మీదపెట్టి కట్టు కట్టుకొని ఉదయంపూట తీసివేస్తుండు. దీంతోపాటు నేలవేముచూర్ణం 100 గ్రా, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి 100గ్రా. కలిపి నిలువచేసుకో. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచాపొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో ఒక చెంచా తేనె కలుపుకొని సేవించు. ఇలాగే సాయంత్రం కూడా తాగుతుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## గురక - సమస్య

శ్రీ జి.వి. రెడ్డి, గుంటూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. బరువు 80 కేజీలు. నేను నిద్రించేటప్పుడు పెద్ద శబ్దంతో గురక పెడుతున్నానని పక్కన పడుకున్నవాళ్ళు చెబుతున్నారు. నాకు మాత్రం ఏమీ తెలియడం లేదు. స్థానికంగా వైద్యులకు చూపించి మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలగలేదు. ఇంట్లో తయారు చేసుకునే ఆహారౌషధాలు తెలిపి నా సమస్య పరిష్కారానికి ఒక చక్కని మార్గం సూచించండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు యుద్ధప్రాతిపదికపైన మీకోసం రోజూ ఒక గంట సమయం కేటాయించుకొని వంటికి నువ్వులనూనె రుద్దడం, ఆ తరువాత పావుగంట ఆసనాలు, వ్యాయామం పావుగంట ప్రాణాయామం, పావుగంట ముద్రలు ఆచరించాలి. వీటితోపాటు ఆహారం గంజిలాగా జావలాగా, రసాలవలె, ద్రవపదార్థాలు 75 % వరకు సేవించాలి. ఇంకా మన 2010, 2011 సం.ల మాసపత్రికల్లో వ్రాసిన విధంగా లావు తగ్గటానికి చెప్పిన అనేక సులభయోగాల్లో అనువైన వాటిని ఆచరిస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా అధికకొవ్వు తగ్గుతుంది. వీటితోపాటు రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక గ్లాసు వేడి నీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలిపి విడవకుండా రోజూ సేవించండి. ఈ ప్రభావంతో గొంతులో కఫం ఎప్పటికప్పుడు కరిగిపోతూ గురక క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## వంటి-చర్మం వేలబడిన - సమస్య



శ్రీమతి జ్యోత్స్న, కర్నూలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం॥ గృహిణిని, ఒక బిడ్డ తల్లిని. కాన్పు తరువాత శరీరంలో చాలా మార్పులొచ్చినయ్. చర్మమంతా సాగిపోయి వదులుగా అయింది. పొత్తి కడుపు విపరీతంగా పెరిగి ముసలిదానిలాగా కన్పిస్తున్నాను. ఒక ప్పుడు ఎంతో ప్రేమగా చూసుకునే నా భర్తే నన్ను ఇప్పుడు అసహ్యించుకొంటున్నాడు. ఇంకా ముఖంపైన మచ్చలు, కళ్ళ క్రింద ముడతలు చర్మమంతా చారికలతో నిర్జీవముగా మారింది. దయచేసి నా సమస్య తీరిపోయే చక్కని పరిష్కార మార్గం సూచించండి.





**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! నీవు పూర్తిగా అన్ని సమస్యలనూ పోగొట్టుకొని పునరుజ్జీవనం పొందాలంటే స్వయంకృషితో పట్టు వదలకుండా ప్రయత్నించగలగాలి. నీకు ఆయుర్వేదం పై గల విశ్వాసానికి, అభిమానానికి ప్రతిఫలంగా కొన్ని కానుకలు అందిస్తున్నాం. 1) రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అరగ్లాసు మంచినీటిలో 5గ్రా. సుగంధపాలవేరుముక్క, 5గ్రా నేలవేముపొడి వేసి కలిపి మూతపెట్టు. ఉదయం పరగడపున వడపోసుకొని అందులో ఒకచెంచాతేనె కలిపి రోజూ తాగుతుండు. 2) ఒక క్యారెట్, సగం బీట్రూట్, రెండు దేశవాళి టమోటాలు తీసుకొని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని ఒక గ్లాసు మంచినీటిని కలిపి మిక్సీలో రసం తీసుకొని అందులో ఒక చెంచా తేనె కలిపి సాయంత్రం పూట తాగుతుండు. 3) బాదంపప్పులు అయిదారు తీసుకొని ఉదయం వేడినీటిలోవేసి నానబెట్టి సాయంత్రం వాటిపై తోలు తీసి పప్పులను రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరేటప్పుడు అందులో కస్తూరి పసుపు అరచెంచా, మంజిష్టపొడి పావుచెంచా, తగినన్ని పాలు కలిపి అతి మెత్తగా నూరి స్నానానికి గంటముందు రెండుపూటలా ముఖానికి, కళ్ల చుట్టూ, మెడ, గొంతు భాగాలపైన మందంగా పట్టించు 4) ఆవ నూనె తగినంత గోరువెచ్చగా శరీరమంతా రుద్దుకొని ముఖ్యంగా వేలబడిన భాగాలపైన బాగారుద్ది ఒకగంటాగి స్నానం చేయాలి ఇలా వందరోజులపాటు చేయగలిగితే ఎంతో అనూహ్యమైన మార్పు నీ శరీరంలో కలుగుతుంది. ఇంతవరకు సాధించి తరువాత కలిసి మిగిలిన విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు. శుభం.

## సంసారంలో బాగా పాల్గొనలేని - సమస్య

శ్రీ మహేష్, గుంటూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 26 సం.లు. వివాహమై పద్దెనిమిది నెలలైంది. ఒక సంవత్సరం వరకు నా భార్యతో బాగానే సంసారం చేశాను. గత ఆరునెలలనుండి సంసారంలో పాల్గొన్న కొద్ది క్షణాల్లోనే స్కలనం జరిగి ఒకరోజు పాల్గొంటే మరలా రెండు రోజుల తరువాత గాని శక్తి రావడంలేదు. మేముప్రస్తుతం పిల్లల్ని కనాలనుకుంటున్నాం. దయతో సమస్యకు చక్కని పరిష్కారమార్గం సూచించండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! పురుషుడు తన ప్రాణసమానమైన వీర్యాన్ని చాలా పరిమితంగా వినియోగించాలని తెలుసుకోవాలి. కొత్తమోజులో అతిగా సంసారంలో పాల్గొని శక్తినంతా ఎక్కువగా ఖర్చు పెట్టుకుంటే ఇటువంటి పరిస్థితే వస్తుంది. మన దాంపత్య వేదం పుస్తకంలో శీఘ్రస్కలనసమస్యకు చాలాసులభమైన మార్గాలున్నయ్ చదువు. వాటితో పాటు పైన హస్తప్రయోగ సమస్యకు వ్రాసిన జవాబులోని దాల్చిన చెక్క ప్రయోగం చదివి ఆచరించు. అంతా మంచి జరుగుతుంది. శుభం.

## ఎవరితో కలవలేని - మానసిక సమస్య

శ్రీ మోహన్, తిరుపతి : ఆచార్యా ! నాకున్న వ్యాధి ఏమిటో నాకు తెలియదు. నేను ఎవరితోనూ కలవను, మాట్లాడను. ఎపుడూ దిగులుగా ఉంటుంది. ఇవిచాలక కోపం ఎక్కువ. దీనివల్ల అభిమానించేవారు కరువయ్యారు. ఎలా జీవించాలో అర్థం కావడంలేదు. అది మీరే చెప్పండి. దయతో నా సమస్యకు మంచి పరిష్కారమార్గం సూచించండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీకు ప్రధానంగా శరీరంలో రక్తలేమి సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంది. కిస్‌మిస్‌పండ్లు 20, ఎండుఅంజీర్ రెండు ముక్కలు, ఎండు ఖర్జూరం ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రి నానబెట్టి ఉదయంపూట పరగడపున వాటిని నిదానంగా తిని ఆ నీళ్ళు తాగు. మరలా ఉదయం నానబెట్టి సాయంత్రం తిను. దీంతో పాటు ఆయుర్వేద అంగడిలో అతిమధురంపొడి 100 గ్రా, అశ్వగంధపొడి 100 గ్రా, తాటిబెల్లం 200 గ్రా, తెచ్చుకొని మూడింటిని కలిపి మెత్తగా దంచి సీసాలో పెట్టుకొని రెండుపూటలా 20 గ్రా మోతాదుగా తిని కప్పు వేడిపాలు తాగుతుండు. క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.



వీర్యం వృధాపదార్థంకాదు
దాని కణకణంలో జీవశక్తి దాగుంటుంది

# కాలేయ (లివర్) సమస్యలు కలవారు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! నేటి విదేశీ ఆధునిక విష జీవన విధానం వల్ల మనమంతా అకాల భోజనం, అకాలనిద్ర, అకాలసంసారం, అజీర్ణభోజనం వంటి ప్రకృతి వ్యతిరేక విధానాలకు అలవాటు పడటం వల్ల మాంసం, మద్యపానం, అతి కారం అతి ఉప్పు సేవించడం వల్ల నిరంతరం మనసును పీడించే ఉద్రేక పూరితమైన, విషాధ భరితమైన ఆందోళనలతో రగిలి పోవడం వల్ల కాలేయం పై అధిక భారం పడుతూ వికృత పదార్థాల విషపు ఆలోచనల మురుగుడంతా కాలేయంలో చేరుతూ క్రమంగా దానిని, దానిపై ఆధారపడ్డ ప్లీహాన్ని, తరువాత దశలో యావత్ శరీరాన్ని రోగగ్రస్తం చేస్తున్నయ్. ఈ పరిస్థితుల్లో కేవలం ఇంట్లో ఉభయ సంధ్యల్లో అగ్నిహోత్రం ఆచరించడం ద్వారా కాలేయాన్ని తద్వారా నూరేళ్ళ జీవితాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకోండి.

## ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?

1) యవలు 2) నీలిచెట్టు సమూలం 3) పెసరపప్పు 4) అల్లం 5) పొన్నగంటి కూర 6) గలిజేరు సమూలం 7) పుదీన 8) కొత్తిమీర 9) ఉత్తరేణి 10) కటుక రోహిణి 11) సంద్ర చేవ 12) గుగ్గిలం 13) ఇంగువ 14) మోదుగ 15) రావి 16) మర్రి 17) మేడి 18) పాలసుగంధి 19) రక్తసుగంధి 20) తుంగగడ్డలు 21) నేల ఉసిరి సమూలం 22) నేలవేము సమూలం 23) అడ్డసరం 24) ఉత్తరేణి సమూలం 25) గుంట గలగర సమూలం 26) తిప్పతీగ సమూలం 27) ఉసిరికాయ 28) ఏలకులు 29) కృష్ణ తులసి 30) గులాబి పూలు 31) గరికవేర్లు 32) పల్లేరు సమూలం 33) కొండ పిండి సమూలం 34) చింతచెట్టు పూలు 35) జిలకర 36) ధనియాలు 37) అతిబలసమూలం 38) నాగకేసరాలు 39) ఆకుపత్రి 40) దోసవిత్తులు 41) దూసరి (సిబ్బితీగ) 42) దానిమ్మ 43) అత్తపత్తి 44) నేల తంగేడుసమూలం 45) మంచి గంధం 46) మరువం 47) ధవనం 48) వట్టివేర్లు 49) వేపాకులు,చిగుళ్ళు,ఈనెలు 50)సాంబ్రాణి 51) బాదంపప్పు 52) మెంతులు 53) వసకొమ్ము 54) సోంపుగింజలు 55) గోంగూర 56) జాజికాయ 57) దాల్చిన చెక్క 58) లవంగాలు 59) పసుపు 60) శనగలు



గులాబి



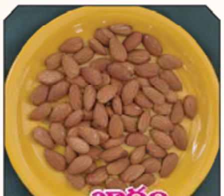
కొండపిండి



ఆవాలు



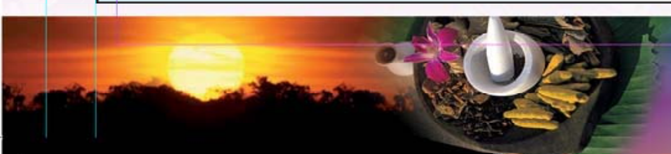
ఆకుపత్రి



బాదం



దాల్చినచెక్క



బలం, ఆరోగ్యం, ప్రజ్ఞ కోరే స్త్రీ పురుషులు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించితీరాలి













# ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! రకరకాల కాలేయ వ్యాధులను సంహరించ గల పైనతెలిపిన అరవైరకాల ఔషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించు కొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావు గంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగుముక్కలుగా చేసి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలి వీచే చోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గది మధ్యలో వుంచి దాని చుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసుకొన్న పై మూలికలచూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్ర నుండి వెలువడే ప్రాణ శక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ ఉండాలి. ఈప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తులు - ఎలా బాగుపడతారు ?

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! ఆవు పిడకల నిప్పులో ఆవు నేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధ శక్తి ఆవు నేతిలోని ప్రాణశక్తి రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గది నిండా పరచుకుంటయ్.

గది తలుపులు మూసివుండటం వలన ఆ ప్రాణ ధూపం గదిలోనే నిండి వుండటం వల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటుకాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికల శక్తి కాలేయ, ప్లీహాలలోకి ప్రవేశించి అక్కడ గడ్డ కట్టుకున్న చెడు పదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇలా క్రమక్రమంగా ఆ అవయవాలు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. శుభం.













## ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగ వ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

పరిమిత సంభోగంతో వీర్య రక్షణ
చేసేవారికే శౌర్యవంతులైన సంతానం

# మానవాళికి మహాబలం కలిగించే అతిశక్తివంతమైన ఆహారౌషధ కానుకలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద



## ఏడురోజుల్లో ఎర్రగా బుర్రగా మార్చే – అందాల పానీయం

**కావలసిన పదార్థాలు :** అర కప్పు టమోటరసం, పావుకప్పు క్యారెట్‌రసం, పావుకప్పు బీట్రూట్ రసం, పావుచెంచా మిరియాలపొడి, అరచెంచా అల్లంరసం, అరచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా తేనె సిద్ధం చేసుకోవాలి.

**తయారీ విధానం :** ముందుగా టమోటాలను, క్యారెట్‌ను, బీట్రూట్‌ను కొంచెం ఉప్పు కలిపిన వేడి నీటిలో కలిపి కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి. తరువాత వాటిని ముక్కలుగాకోసి మెత్తగాదంచి ఆ ముద్దను పలుచని నూలు బట్టలో వేసి రసమంతా ఒక గిన్నెలో పిండుకోవాలి. గుడ్డలో మిగిలిన పిప్పిని పారవేయకుండా ఒక ప్రక్కన భద్రపరచుకోవాలి. (దీని ఉపయోగం తరువాత చెప్పుకుందాం).

ఇప్పుడు పైన తయారుచేసుకున్న రసంలో నీరు కలపకుండా దంచి వడపోసి తీసుకున్న అల్లంరసం, గింజలు లేకుండా పిండిన నిమ్మరసం, మిరియాలపొడి, తేనె కలిపి పానీయాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** ఈ పానీయంలోని పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయేటట్లు కలదిప్పి ఉదయం పరగడపున, సాయంత్రంపూట కూడా మరోమారు సేవించవచ్చు. తరువాత పైనప్రక్కన పెట్టుకున్న క్యారెట్ , టమోట, బీట్రూట్‌ల పిప్పిలో కొంచెంపాలమీది మీగడ కలిపి అతిమెత్తగాగుజ్జులాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని నిదానంగా ముఖమంతా దట్టంగా లేపనం చేసుకోవాలి. ఒక గంట ఆగి స్నానం చేసేటప్పుడు గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి.

**ఉపయోగాలు :** ఈ విధంగా రోజూ రెండుపూటలా అందాలపానీయాన్ని సేవిస్తూ అందాల లేపనాన్ని ముఖానికి రాస్తుంటే ఏడురోజుల్లోనే ముఖంలో శరీరంలో రంగుమారుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారౌతుంది. అయితే ఏడురోజుల్లో మంచిమార్పును గమనించిన మీరు తరువాత దీనిని వదలకుండా నలభై నుండి వందరోజుల వరకు కొనసాగించడంవల్ల అపురూపమైన సౌందర్యశోభను పొందవచ్చు.

## ఒంటికి శక్తినిచ్చే – ఉల్లిపాయ ఉపాహారం

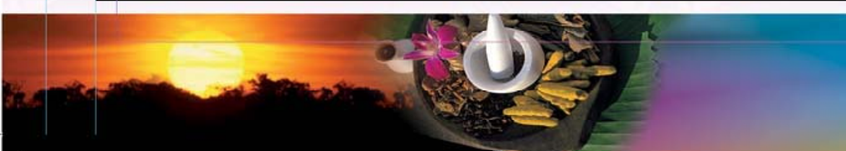


**కావలసిన పదార్థాలు :** ఒక ఉల్లిపాయ, నెయ్యి 100 గ్రా, ఒక టమోటపండు, పచ్చికొబ్బరి తురుము 20 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాల పొడి పావుచెంచా, సన్నగా తరిగిన అల్లం ముక్కలు 5 గ్రా, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులు 5 గ్రా, తగినంత ఉప్పు పొడి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

**తయారీ విధానం :** ముందుగా ఉల్లిగడ్డను సన్నటి ముక్కలుగా తరిగి కళాయిలో వేసి వేయించడానికి సరిపడా నెయ్యి కలిపి చిన్న మంటపైన మరిగించాలి. అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఉల్లిముక్కలు దోరగా కొంచెం ఎర్రగా వేగగానే అందులో టమోట పండు సన్న ముక్కలను వేసి కలపాలి అలా కొద్దిసేపు ఉడుకుతుండగా అందులో పచ్చికొబ్బరితురుము, మిరియాల పొడి, అల్లంముక్కలు, కొత్తిమీర, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి దించుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** దీనిని ఏ ఇతర పదార్థాలతో కలపకుండా అలాగే తినవచ్చు, ఈ ఉపాహారాన్ని ఉప్మాలో కలుపుకొనిగాని, చపాతీతోగాని, పూరీతోగాని, బ్రెడ్‌తోగాని తినవచ్చు.

**ఉపయోగాలు :** ఈ ఆహారాన్ని రోజూరెండుపూటలా సేవించడం వల్ల జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఆహారం బాగా వంటపడుతుంది. శరీరంలో స్త్రీపురుషులకు అవసరమైనంత వ్యాధినిరోధక పుష్టి ఎల్లవేళలా నిలిచి ఉంటుంది. శుభం.



తలను తడపకుండా చన్నీటిస్నానం
మిగిలిన శరీరానికి చేయరాదు

# కండరాల సమస్యలకు - కమనీయ ముద్రలు



డా॥ కె.విశ్వనాథం, ఎం.డి

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! శరీరంలో ఎక్కడ ఏసమస్య వచ్చినా అది వాతపిత్తకఫాలనబడే త్రిదోషాలు అసమానం చెందటమే మూలకారణం. అలా గతితప్పిన త్రిదోషాలను సమవరచడానికి మహర్షులు మనకందించిన ముద్రా విజ్ఞానంతో జ్ఞానాన్నిఉపయోగించుకోవడమే తగిన పరిష్కారం. ఈ ముద్రలను విశ్వాసంతో ఆచరిస్తూ చెప్పిన నియమ నిబంధనలను తూచా తప్పకుండా పాటిస్తూ మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరే కాపాడుకోండి.

## కండరాల బలహీనతకు - పృథ్వీముద్ర మరియు జ్ఞాన ముద్ర

తినే ఆహారంలో శరీరానికి అవసరమైనంత శక్తి లేకపోవడం, అలా లేకపోగా ఉన్న శక్తిని కూడా హరించివేసే విషరసాయనిక పదార్థాలు ఆహారంలో పుష్కలంగా ఉండటం, వేళ తప్పి తినటం వంటి అనేకానేక మానవ తప్పిదాల వల్లనే, శరీరాన్ని పడి పోకుండా నిలబెట్టడానికి నిర్మాణమై ఉన్న కండరాలు క్రమంగా శక్తిహీనమై బలహీన పడిపోతున్నయ్. కొంచెం పనిచేయగానే భరించలేనంత కండరాల నొప్పులు మొదలై క్రమంగా ఆ వ్యక్తిని ఏ పనీ చేయలేని నిస్సహాయస్థితికి తీసుకొస్తయ్. అలాంటివారు క్రింద తెలిపే ముద్రలను వెంటనే ధరించండి.



**పృథ్వీముద్ర ఎలా వేయాలి?:** ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా తూర్పుకెదురుగా నిటారుగా కూర్చొని చేతులను వంకర లేకుండా ముందుకుచాపి మోకాళ్ళపైన ఉంచాలి. తరువాత రెండు చేతులలోని బొటనవేలిని మరియు ఉంగరంవేలిని ఒక దానికొకటి క్రిందికి వంచి ఆ రెంటి కొనలను కలిపి మిగిలిన వేళ్ళను నిలిపి ఉంచాలి. ఇదే పృథ్వీ ముద్ర.



**జ్ఞానముద్ర ఎలా వేయాలి?:** రెండుచేతులలోని బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేళ్ళ కొనలను ఆనించి ఉంచి మిగిలిన మూడు వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. ఇదే జ్ఞానముద్ర.

**ఫలితాలు:** ఈ ముద్రలను మూడుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున అభ్యాసంచేస్తుంటే క్రమంగా కండరాలబలహీనత, కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు లేకుండా బిగుసుకు పోవడం వంటి సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

## కండరాల ఈడ్పుకు, బిరుసుకు - వాయు ముద్ర మరియు వాతనాశకముద్ర

పైనతెలిపిన కారణాలవల్ల కండరాల్లో చెడువాయువు పేరుకుపోయి దానిప్రభావంతో చేతనశక్తి తగ్గి బిరుసుగాఏర్పడి భరించలేనంత నొప్పులు పుడుతుంటయ్. ఆ సమస్యలున్న వారు వెంటనే వాయుముద్రను ధరించాలి.

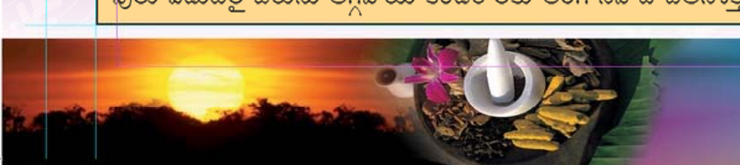


**వాయుముద్ర ఎలా వేయాలి?:** ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా తగిన ఆసనంలో విశ్రాంతిగా కూర్చొని రెండుచేతులను వంకరలేకుండా ముందుచాపి మోకాళ్ళపై ఉంచి చూపుడువేలును క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటన వేలును నొక్కిపెట్టి ఉంచి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. ఇదే వాయుముద్ర.



**వాతనాశకముద్ర ఎలా వేయాలి?:** పైన తెలిపినట్లుగా కూర్చొని రెండుచేతుల్లోని చూపుడు వేలును మధ్య వేలును క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండిటి పైన బొటనవేలును నొక్కిపెట్టి ఉంచాలి.

**ఫలితాలు:** ఈముద్రలను విడివిడిగా మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు పూటకు 15 నిమిషాల పాటు ఆచరిస్తుంటే క్రమంగా కండరాల్లో పేరుకున్న చెడువాయువులు విడుదలై బిరుసు తగ్గిపోయి కండరాలకు తిరిగి సహజ చేతనశక్తి కలుగుతుంది.



నదీస్నానముల వలన మానవులకు
జీవశక్తి, ఆయువు అపారంగా పెరుగుతయ్

# వసకొమ్ములతో వందల యోగాలు



ఇది ఘాటైన వెగటు వాసనగల మూలిక. చేదుగా, కారంగా ఉంటుంది. దీనిని చూర్ణంగానూ, కషాయంగానూ వాడవచ్చు. ఇది వేడి చేస్తుంది. వాగ్ధోరణి, బుద్ధి బలం, దేహ బలం కలిగిస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. విషాలను విరుస్తుంది. జ్వరాలను తగ్గిస్తుంది. మొలలను మాన్పుతుంది. కంఠ రోగాలను హరిస్తుంది. క్రిములను చంపి మలబద్ధకాన్ని వదిలిస్తుంది. కడుపుబ్బును తీసివేస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసాలను తగ్గిస్తుంది. శూలనొప్పులను కడుతుంది.వ్రణములను,దురదలను హరిస్తుంది. పసిపిల్లల అజీర్ణం, నీళ్ళ విరేచనాలు, ఆకలి మంటలను సమర్ధవంతంగా అరికడుతుంది. దాపుడు బట్టలలో ఈ వసకొమ్ములను ఉంచితే పురుగులు ఆ బట్టల దరికి చేరలేవు. వసకొమ్ములయొక్క పూర్తి వివరాలు సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాం !

## పిల్లల అంటువ్యాధులకు - వసకొమ్ములు

దీనిని ఎండించి చూర్ణంచేసి ఉంచుకోవాలి. ఈ కొమ్ములు త్వరగా ఎండవు. వీటిని ఒకరోజు మంచినీటిలో నానబెట్టి తీసి తుడిచి మెత్తగా నలగ్గొట్టి ముక్కలుగా చేసి ఎండిస్తే త్వరగా ఎండుతయ్. 100గ్రా. పంచదారను కొంచెం ముదురు పాకంపట్టి అందులో 100గ్రా. వసచూర్ణాన్ని కలిపి దించుకొని ఆపాకాన్ని బఠాణి గింజంత ఉండలుగా చేసుకొని ఉంచుకోవాలి.

మీ పరిసరాలలో అంటువ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు పిల్లలకు ఈ ఉండలను రోజూఒకటిరెండు తినిపిస్తుండాలి. దీనివల్ల ఏవిధమైన అంటువ్యాధులు, కలరా కూడా పిల్లల దరికి చేరలేవు. అంతేగాక పిల్లల శరీరంలోని చెడుపదార్థాలు, విష పదార్థాలు ఈ లేహ్యం తినటం వల్ల హరించిపోతయ్.

సరిగా మాటలురాని పిల్లలకు వసచూర్ణమును రోజూ ఒకటి రెండు చిటికెల పొడి మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి నాకిస్తుంటే పిల్లలు ధారాళంగా మాట్లాడగలుగుతారు.

## పిల్లల ఉబ్బు, వాపునొప్పులకు - వసకొమ్ములు

ఉబ్బు,వాపునొప్పులకు వసకొమ్మును సానపై గంధంతీయాలి. ఆ గంధం ఉబ్బువాపులమీద పట్టిస్తుండాలి. కొద్దిరోజుల్లో ఆ వ్యాధులు సమసిపోతయ్ లేక ఈ వసకొమ్ముల్ని పైన తెలిపినట్లు ఎండించి మెత్తగా చూర్ణం చేసుకొని ఈ చూర్ణాన్ని కొద్దినీళ్ళలో జిగురుగా నూరి పట్టిస్తున్నా కూడా ఉబ్బు, వాపునొప్పులు తప్పక హరిస్తయ్. పిల్లల దగ్గు, శ్లేష్మములకు వసకొమ్మును సారాయితోగాని, నీళ్ళతోగాని సానపై అరగదీసి గంధం తీయాలి. ఈ గంధమును బిడ్డల రొమ్ముల మీద పట్టించాలి. అవి తప్పక హరించిపోతయ్.

## పిల్లల దగ్గు, ఆయాసం,ఉబ్బసాలకు - వసకొమ్ములు

రెండుమూడు చిటికెల వసచూర్ణాన్ని గోరువెచ్చని పాలతో లేదా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా పిల్లల నాలుకకురాసి నాకిస్తుంటే ఉబ్బసం హరించిపోతుంది. ఆయాసం ఎక్కువగా ఉంటే అదే మోతాదును ప్రతి రెండుగంటల కొకసారి తేనెతో గాని, అల్లంరసంతో గాని, తమలపాకు రసంతో గాని ఇస్తుంటే ఉబ్బసం వెంటనే తగ్గిపోతుంది.



## అనేక సమస్యలు గల వృద్ధులకు - వసకొమ్ము

పైన తెలిపిన విధంగా వసకొమ్ములను నీటిలో నానబెట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్ర ఘాళితం పట్టాలి. ఆ పొడిని సమంగా తేనెతో బాగా కలిపి ఒక పింగాణీపాత్రలో వేసి ఇరవై రోజులు నిలువవుంచాలి.



రోజూ నీటిలో ఈదటంవల్ల
స్వప్నస్కలన దోషాలు హరిస్తయ్

ఆ తరువాత రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా రెండు నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఆహారానికి గంట ముందు సేవించాలి. క్రమంగా అయిదు గ్రాముల వరకు మోతాదును పెంచుకోవాలి. మొదట్లో వాంతి జరిగినా కంగారుపడవలసిన అవసరంలేదు.

ఇలా వాడుతుంటే వృద్ధుల నీరసించిన నరాలకు తిరిగి ఓపిక వస్తుంది. రక్తం శుభ్రపడుతుంది. అన్ని వయసుల వారి గుండెనొప్పులు తగ్గుతయ్. శ్లేష్మం, దగ్గులు కూడా హరించిపోతయ్. మూత్రం ధారాళంగా జారీ అవుతుంది. మూత్రనాళం లోపలి రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. పురుషత్వం కూడా పెరుగుతుంది.



## స్త్రీల సక్రమ బహిష్టుకు - వసకొమ్ము

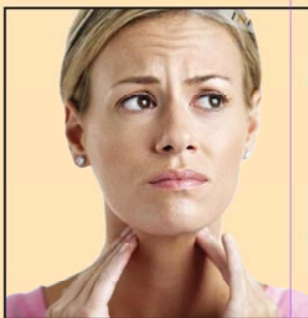
బహిష్టులో అతి తక్కువగా రక్తస్రావం జరుగుతూ ఇబ్బందిపడే స్త్రీలు పచ్చి వస కొమ్ములను సంపాదించి సానరాయిపైన కొన్ని నీళ్ళు పోసి గంధం తీయాలి. ఆ గంధం మూడు నుండి అయిదుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి ఒక చెంచా చక్కెర గాని, తేనెగాని కలుపుకొని బహిష్టురోజులలో పరగడుపున సేవిస్తుంటే బహిష్టు రక్తం పూర్తిగా జారీ అవుతుంది.

## విషాలకు - వసకొమ్ము



తేళ్ళు, మండ్రగబ్బలు, పాములు మొదలైన విష జంతువులు అధికంగా తిరిగే చోట రోజు సాయంత్రం పూట వసకొమ్ముల పొడిని నిప్పులపైన వేసి పొగ వేస్తుండాలి. ఆ వాసన తగిలితగలగానే అన్ని రకాల విషపు పురుగులు కనిపించనంత దూరం పారి పోతయ్.

అదే విధంగా తేలు కుట్టినపుడు వెంటనే వసచెట్టు పచ్చివేరును గంధంలా చేసి తీసి కుట్టినచోట దట్టంగా పట్టించాలి. అది ఆరిపోయేటప్పటికే తేలు విషం ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతుంది. అందుకే విష పురుగులు సంచరించే ప్రాంతాలలో నివసించేవారు కొన్ని వసమొక్కలను నాటి ఎప్పుడూ పెంచుకుంటుండాలి.

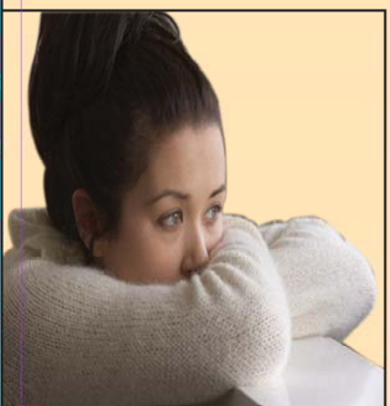


## గొంతు వ్యాధులకు - వసకొమ్ము

గొంతు పుండు, అధిక దాహంతో బాధపడేవారు వసకొమ్మును నిప్పుల మీద కొద్దిగా కాల్చి చిన్న ముక్కను నోట్లో ఉంచుకొని పళ్ళతో కొరుకుతుంటే రసంవూరుతుంది. ఆ రసాన్ని మ్రింగుతుండాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే గొంతు నొప్పులు, వాపులు, అతిదాహం తగ్గిపోతయ్.

## రక్తవిరేచనాలకు - వసకొమ్ము

రక్తవిరేచనాలు, మొండి జ్వరాలకు వసను 5గ్రా తీసుకొని చిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి, అందులో నేలవేము 5గ్రా కలిపి 150గ్రా. నీరుపోసి సన్నని మంటమీద సగంనీరు మిగిలేవరకు కాచి, వడకట్టు కొని ఈ కషాయాన్ని తాగుతుంటే పైన చెప్పిన వ్యాధులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్. దీనివల్ల నీరసం తగ్గి ఆకలి కూడా వృద్ధి అవుతుంది.



## గాయాలకు, దెబ్బలకు - వసకొమ్ము

వసను,వామును సమంగా తీసుకొని పసుపునీళ్ళతో నూరాలి. అందులో మునగాకు కూడా తగినంత చేర్చి నూరాలి. ఆ నూరిన దానిలో కొద్దిగా ఆముదం కలిపి పెనం మీద వేయించాలి. ఈ ఔషధాన్ని గాయాలపైన, దెబ్బలపైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ఇలా రోజూ కడుతుంటే గాయాలు మానతయ్. దెబ్బల వాపు నొప్పి కూడా తగ్గిపోతయ్.

గమనిక : పైన చెప్పిన మోతాదులకు మించి వసను ఎక్కువగా వాడితే వాంతులు, విరేచ నాలు అవుతయ్. వసచూర్ణాన్ని రోజుపూటకు గురిగింజప్రమాణం తగినంత తేనెలో కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్ని వ్యాధులు హరిస్తయ్ మరియు జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధి బలం ఆరోగ్యం గణనీయంగా వృద్ధి చెందుతయ్. శుభం.

చర్మవ్యాధుల నివారణకై ఏడాదికి
రెండుసార్లు సముద్రస్నానం చేయవల్సిందే

# రోజురోజుకూ లక్షలమందికి వ్యాపిస్తున్న బొల్లివ్యాధి పుట్టుపూర్వోత్తరాలు - చికిత్సలు తెలుసుకోండి



ఒకప్పుడు మన ప్రాచీనభారతదేశంలో తెలుపు, ఎరుపు మచ్చలతో కూడిన బొల్లివ్యాధి గలవారు వేళ్ళ మీద లెక్కపెట్టగలిగేటట్లు బహు కొద్ది మంది మాత్రమే ఉండేవారు. ఏనాడు రాజ్యదాహంతో, ధనవ్యామోహంతో విదేశీజాతులు మనదేశంపై దాడిచేసి రాజ్యాధికారాన్ని చేజిక్కించుకొని వారి భ్రష్టజీవనవిధానాన్ని మనకలవాటుచేశారో ఆనాటినుండి ఈరోగం విజృంభించడం ప్రారంభించింది. తరువాత ఆంగ్లేయుల రాకతో వారి ప్రకృతి వ్యతిరేక విషరసాయన కలుషిత జీవన విధానాన్ని భారతీయులు అలవాటు చేసుకోవడంవల్ల ఆ వ్యాధి మరింతగా విశ్వరూపందాల్చి లక్షల కోట్ల మందిని ఆక్రమిస్తూ జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుంది. కాబట్టి అందరం ఆ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఆ వ్యాధి ఏ పొరపాట్లవల్ల పుడుతుందో, ఏ విధానాలవల్ల అణగారుతుందో తెలుసుకొని ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకుందాం.

## బొల్లివ్యాధి ఎందుకొస్తుంది ?



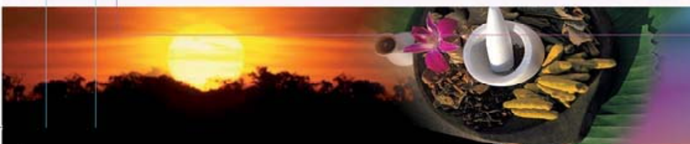
- ఒకదాని స్వభావంతో మరొకదాని స్వభావం సరిపడని పాలు-చేపలు, పాలు-పెరుగు, పాలు-గుడ్డు, వెన్న-కోడిమాంసం, తేనె-నెయ్యి, అరటిపండు-పెరుగు, పండ్లు-పాలు వంటి విరుద్ధపదార్థాలను ఏకకాలంలో భుజించటమనే పొరపాటువల్ల ...
- ఆహారం తిన్న వెంటనే అధికమైన దూరం నడవడం లేక కఠిన దేహ పరిశ్రమ చేయడం లేక ఎండలో ఎక్కువదూరం తిరగడమనే పొరపాట్లు చేయడంవల్ల ...
- చల్లనినీరు - వేడికాఫీ, టీ లేక చల్లటికూరలు - వేడి అన్నం వంటి అతిచల్లని అతి వేడిపదార్థాలను విరామంలేకుండా వెంటవెంటనే సేవించడం, బాగాఎండలో నడిచివచ్చి వెంటనే చల్లనినీరు తాగడం లేదా చన్నీళ్లతో స్నానం చేయడం వంటి పొరపాట్లవల్ల ...



- శరీరంలో అజీర్ణం,అతికొవ్వు వంటివి లేకపోయినా, అనవసరంగా ఉపవాసముండటం, ముందుతిన్న ఆహారం జీర్ణంకాకముందే మరలా భుజించడం, రెండుపూటలా అకాలభోజనంచేయడం, కొత్తబియ్యం,పెరుగు, చేపలు, ఉప్పు, పులుసు, మినుములు, ముల్లంగి, పిండిపదార్థాలు,నువ్వులు,పాలు,బెల్లం మొదలైన వాటిని అవసరానికి మించి అదేపనిగా అతిగా చాలా కాలం భుజించడం, అన్నం తిన్నవెంటనే సంభోగంలో పాల్గొనడమనే స్వయంకృత అపరాధాల వల్ల ...



- ప్రత్యక్ష భగవానుడైన సూర్యుడు జీవశక్తులందించే పగటిపూట ఏమాత్రం పని చేయకుండా ఆ సమయమంతా నిద్రపోయి సూర్యుడు అస్తమించగానే దెయ్యంలాగా నిద్రలేచి జీవశక్తి క్షీణించే ఆ రాత్రి సమయమంతా టి.విలు చూస్తూనో, కంప్యూటర్లో పని చేస్తునో, ఏదో పనికిమాలిన విషయాలు ఆలోచిస్తూనో, ప్రయాణంచేస్తూనో, మేల్కొని ఉండటమనే ప్రకృతి వ్యతిరేకచర్యల వల్ల ...
- పెద్దలు, గురువులు, తల్లిదండ్రులు వీరిని ధిక్కరించి అవమానించడం, తన తెలివితేటలతో ఎదుటివారిని మోసంచేసి వారిపొట్టలు కొట్టి వారి ఉసురుపోసుకోవడం ఇలాంటి ఇంకా ఎన్నెన్నో శారీరక, మానసిక కారణాలవల్ల ...



వాత, స్థూల దుర్బల దేహులకు
ఉష్ణోదక స్నానం ఉత్తమం

దేహంలోని వాత, పిత్త, కఫములనబడే త్రిదోషాలు తారుమారై కలిగించే అనేకానేక భయంకరచర్మరోగాలలో తెలుపు లేక ఎరుపు మచ్చలతో కూడిన బొల్లి అనబడే చర్మ వ్యాధి ఒకటని మీరు తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి శరీరంలోని రక్తాన్ని, మాంసాన్ని, కొవ్వును మాత్రమే ఆశ్రయించి ఉంటుదని కూడా మీరు అర్థం చేసుకోవాలి.

## బొల్లి – ఎన్నిరకాలుగా ఏర్పడుతుంది ?

శరీరంలో వాయుదోషం ప్రకోపించడంవల్ల ఏర్పడిన బొల్లివ్యాధి ప్రధానంగా రక్తాన్ని ఆశ్రయించి గరుకుగరుకుగా ఉండే చర్మంతో ఎరుపురంగు కలిగి ఉంటుంది.



అదేవిధంగా దేహంలో పైత్యదోషం ప్రకోపించడంవల్ల ఏర్పడిన బొల్లివ్యాధి ప్రధానంగా మాంసాన్ని ఆశ్రయించి రాగిరంగుతో కూడి తెల్లతామరపువ్వులాగా మధ్యలో తెలుపుగా, చివరల్లో ఎరుపు రంగుతోనూ కూడి వుండి మచ్చలపైన మంటలతో అచ్చటున్న వెంట్రుకలు రాలే స్వభావం కూడి వుంటుంది.

అదేప్రకారంగా దేహంలో కఫదోషప్రకోపంవల్ల ఏర్పడిన బొల్లివ్యాధి ప్రధానంగా కొవ్వును ఆశ్రయించి ఏర్పడి మచ్చలు తెల్లగా దళసరిగా బరువుగా కొంచెం దురదతో కూడి ఏర్పడివుంటయ్.

## బొల్లి – తగ్గుతుందా ? తగ్గదా ?

వాత, పిత్త, కఫదోషాలచే పైన తెలిపినట్లు ఏర్పడే వివిధ రకాల బొల్లిమచ్చల పైన కూలంకషంగా పరిశోధన సలిపిన ఆయుర్వేద మహర్షులు వాటి సాధ్యాసాధ్యాల గురించి స్పష్టంగా వివరించడం జరిగింది.

మచ్చలేర్పడినచోట చర్మంపై ఉండే వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండా సహజమైన రంగులో ఉండి ఆ మచ్చలు పలుచగా, ఎర్రగా, రక్తవర్ణంతో కూడి కొత్తగా ఏర్పడినవిగా ఉన్నప్పుడే ఈ వ్యాధి చికిత్సకు లొంగి పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని చెప్పారు.

ఏండ్ల తరబడి శరీరంలో పాతుకుపోయిన బొల్లి మరియు తొలిసారిగా స్త్రీపురుషుల మర్మాంగాలపైన అరచేతులపైన, అరికాళ్లపైన, పెదవులపై పుట్టిన బొల్లివ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవడం అసాధ్యమని తేల్చిచెప్పారు. అలాగే అగ్నివ్రణాలవల్ల కాలిపోయిన చర్మంపైన ఏర్పడే తెల్లమచ్చలు కూడా అసాధ్యమేనని తెలియజేశారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రస్తుతం ఏయే యోగాలను అనుసరించడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి పరిష్కారం పొందవచ్చో తెలుసుకుందాం.





## బొల్లి మచ్చలకు – ఉసిరికయోగం

ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి, చంద్రచెట్టు పైబెరడు లోపలిచేవ దంచి జల్లించినపొడి సమ భాగాలుగా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒక టీ చెంచా పొడి వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో బావంచాలపొడి పావు చెంచా మోతాదుగా కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి.

ఈవిధంగా విడవకుండా సేవిస్తూ తగిన ఆహారనియమాలు ఖచ్చితంగా పాటిస్తే తెల్లగా శంఖంలాగా, మల్లెపూవులాగా, చంద్రునిలాగా ఉండే తెల్లమచ్చలతో కూడిన బొల్లి వ్యాధి క్రమంగా హరించిపోతుంది.

## బొల్లి మచ్చలకు – నల్లావు మూత్రం

ఆయుర్వేద మూలికలమ్మే అంగడిలో పాతవికాకుండా తాజాగా ఉండే బావంచాలు 100 గ్రా, తెచ్చుకోవాలి. అలాగే దేశవాళి నల్లావు మీకు దగ్గరలో ఎక్కడుందో తెలుసుకొని దానికి పూజచేసి ఆహారంపెట్టి ఆ గోమాత ఉదయం మొదటిసారిపోసే మూత్రంలో ముందు చివరి మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యమూత్రాన్ని శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో పట్టుకోవాలి. ఇంటికి తీసుకొచ్చి ఏడుసార్లు వడపోసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. బావంచాలను మట్టిపాత్రలో వేసి అవి మురిగే వరకు ఆవుమూత్రం పోసి మూతపెట్టి మూడురోజులపాటు నిలువవుంచాలి.

అన్నికాలాలలో నూలు బట్టలు
ధరించుటే శ్రేష్ఠం



తరువాత ఆ పాత్రనుండి బావంచాలను వేరుచేసి తీసుకొని రోట్లోవేసి మెత్తగా నూరి శనగగింజంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి అవి బాగా గట్టిపడిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ గోలీలను ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, సాయంత్రం పొట్టఖాళీగా ఉండే నాలుగైదు గంటల మధ్య ఒకసారి పూటకు ఒక గోలీ మోతాదుగా మంచినీటితో లోనికి సేవించాలి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా వాడుతూ పథ్యాహారనియమాలు పాటిస్తుంటే కాలగమనంలో తెల్లమచ్చల్లో మార్పురావడం ప్రారంభమౌతుంది. అయితే దీర్ఘకాలిక బొల్లివ్యాధిగ్రస్తులు ఓపికగా, విశ్వాసంతో గోలీలను దీర్ఘకాలం పాటు సేవించగలిగితేనే ఉత్తమ ఫలితం పొందగలుగుతారు. పై గోలీలతో పాటు క్రిందతెలిపే లేపనాన్ని కూడా చదివి తయారుచేసుకొని వాడుకోవాలి.

## బొల్లి మచ్చలకు - బావంచాల లేపనం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన గోలీలను లోనికి సేవించడంతో పాటు ఇప్పుడు చెప్పబోయే లేపనాన్ని కూడా మచ్చల పై ఉపయోగించాలి. బావంచాలగింజల పొడి, నల్లనువ్వులపొడి, నల్లావుమూత్రం కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును తెల్ల మచ్చల మీద రోజూ నిద్రించే ముందు పట్టించాలి. ప్రతిసారి లేపనాన్ని పట్టించే ముందు గోమూత్రంలో మచ్చలను శుభ్రంగా తుడవడం మరచిపోకూడదు.



ఇక్కడ మీరంతా విధిగా తెలుసుకోవలసిన ఒక నియమముంది. అదేమిటంటే ఈ లేపనంవల్ల కొంతమంది సుకుమారులైన బొల్లి వ్యాధిగ్రస్తులకు మొదటిసారి లేపనం చేసిన చోట మంటగాని, బొబ్బగాని, వాపుగాని రావచ్చు. అలా వచ్చిన పక్షంలో వందసార్లు నీటితో కడిగిన వెన్నపూసను పైన రాస్తుంటే ఆ వాపు, మంట త్వరగా తగ్గిపోతయ్ లేక శుద్ధమైన నేతిలో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి మెత్తగా నూరిలేపనం చేయడం ద్వారా ఆ వాపును మంటను పోగొట్టుకోవచ్చు.

## బొల్లి వ్యాధికి - ఆహారనియమాలు

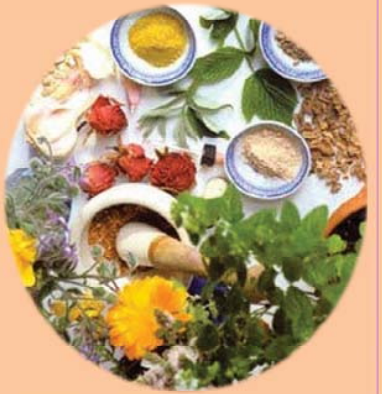
ఆహారంలో చింతపండు, పచ్చిఉసిరికాయలు, టమాట, కమలాపండు (సంత్రాపండు), దానిమ్మపండు, జామపండు, అరటిపండు కాలిఫ్లవర్, బెండకాయ, కీర దోసకాయ, సొరకాయ, ముల్లంగి, మినుములు, మసూరపప్పు, జీడిపప్పు, నూనె, బెల్లం, మాంసాహారం, పాలు, పెరుగు, లస్సి మొదలైన తెల్లని పదార్థాలు, గుడ్లు, కోడిమాంసం, మద్యపానం వంటి మత్తు పదార్థాలు, డాల్డా, నెయ్యి, ఎండు మిరపకాయలు ఇంకా వారివారి శరీరతత్వానికి సరిపడని పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. శుభం.





# ప్రజారోగ్య సేవలో ఆయుర్వేదయ్య బి. ఆదినారాయణరావు అనుభవాలు

పూజ్యులైన గౌరవనీయులైన గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా ! మీరు ప్రసారం చేయుచున్న కార్యక్రమాలన్నీ అందరికీ ఉపయోగపడుచున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉన్నది.



ఉదా : పక్షవాతానికి - వస రసాయనం
కీళ్ల నొప్పులకు - అశ్వగంధతైలం
గుండె నొప్పులకు - వెల్లుల్లి, పాలు, పటిక, పంచదార
మూత్రాశయంలో రాళ్లకు - నీరుల్లి రసం, పటిక, పంచదార
అస్తమాకు - కుప్పింట ఆకురసం
వేడి తగ్గటానికి - ధనియాల కషాయం
మూలవ్యాధికి - కుంకుడు గోలీలు
వాతనొప్పులకు - వాము తైలం
తెల్లబట్టకు - బెండకాయ ఉదయాన్నే తినడం
పొత్తి కడుపు నొప్పికి - మిరియాలు, పాతబెల్లం, ఆవునెయ్యి

పైన తెలిపిన విధంగా, ఇంకా ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి మేము ఫలితం పొందాం. అందుకు మీకెంతో కృతజ్ఞతలు.

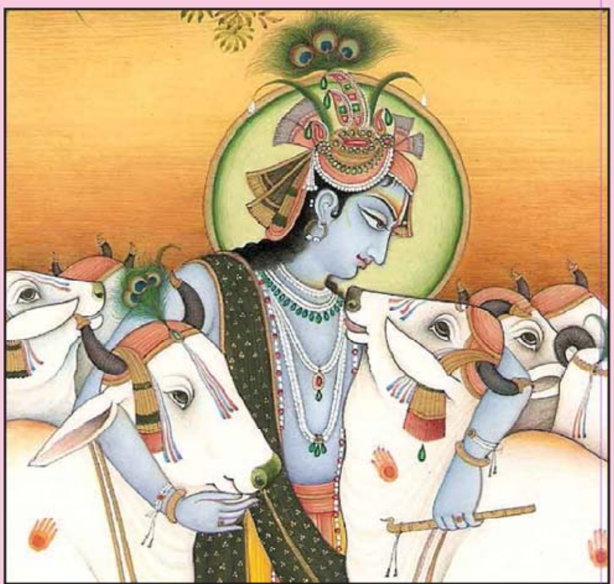




శ్రీ బి. ఆదినారాయణరావు, ఇ. నెం. 10-10-04, సాయిరాంనగర్,
గాజువాక, విశాఖపట్నం, సెల్ : 97005 03796

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

**శ్రీమతి తమ్మ హేమలత,** హైదరాబాద్ రూ. 10,000/-
**శ్రీ కె. నాగేశ్వరరావు,** విజయవాడ రూ. 5,000/-
**శ్రీ వి. కృష్ణమోహన్,** హైదరాబాద్ రూ. 1,116/-
**శ్రీ టి. కృష్ణమోహన్,** సికింద్రాబాద్ రూ. 1,116/-
**శ్రీ పి.వి.ఆర్.సత్యనారాయణ,** కె.పి.అగ్రహారం రూ. 500/-
**శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ,** పెబ్బేరు రూ. 500/-
**శ్రీ పి. నర్సింగరావు,** విశాఖపట్నం రూ. 500/-
**శ్రీమతి దేవి (వసుదేవ),** బెళ్ళారి రూ. 500/-
**శ్రీ డా.కె. రామచంద్రారావు,** సికింద్రాబాద్ రూ. 400/-
**శ్రీ గాదె సీతారామిరెడ్డి,** గుంటూరు రూ. 200/-
**శ్రీ అర్జున్‌రావు,** హైదరాబాద్ రూ. 200/-
**శ్రీ కె. సూర్యారావు,** తూర్పుగోదావరి రూ. 200/-
**శ్రీ చిట్టా గంగాధరశాస్త్రి,** హైద్రాబాద్ రూ. 200/-
**శ్రీ గార్లపాటి భాస్కర్‌రావు,** నర్సరావుపేట్ రూ. 200/-
**శ్రీ సంగనమోని యాదగిరి,** హైద్రాబాద్ రూ. 200/-
**శ్రీమతి సంగనమోని కవిత,** హైద్రాబాద్ రూ. 200/-
**శ్రీ నూకతోటి నాగరాజు,** ఒంగోలు రూ. 200/-
**శ్రీమతి గుడి జ్యోతి,** హైద్రాబాద్ రూ. 200/-
**శ్రీ పి. రమేష్,** ఖమ్మం రూ. 108/-



దైవ ప్రార్థన లేనిదే మనసు నిలవదు
మనశ్శాంతి లేనిదే దేహారోగ్యం లభ్యం కాదు

# మానవులను పట్టి పీడించే బాహ్యక్రిములు - అంతరక్రిములు



ప్రియమైన బిడ్డలారా ! మనం నివసించే వాతావరణంలో మన కంటికి కనిపించకుండా మనకు హాని కలిగించే అనేక రకాల క్రిములు వివిధ మార్గాలద్వారా అనునిత్యం మన పై దాడిచేస్తూ నానారోగాలను కలిగిస్తుంటయ్. ఆ క్రిముల నుండి రక్షణకోసమే ఇళ్ళు ఊడవటం, ఆవుపేడతో కళ్ళాపిచల్లడం, గడపలకు పసుపు పూయడం, వాకిళ్ళకు మామిడాకుల తోరణాలు కట్టడం, గుమ్మానికి ఇరువైపులా కలబంద, గార మండలను వేలాడదీయడం వంటి అనేకానేక ఆరోగ్య సదాచారాలు మన జీవన విధానంలో చోటు చేసుకున్నయ్. అలాగే తాగే నీటి ద్వారా, పీల్చే గాలి ద్వారా, తినే ఆహార పదార్థాల ద్వారా శరీరంలోకి అనేక క్రిములు ప్రవేశిస్తయ్ వీటితో పాటు అరగని ఆహారం నుండి మురుగుడు పుట్టి ఆ మురుగుడు నుండి కూడా అనేక రకాల క్రిములు ఉదరంలో జనిస్తుంటయ్. ఈ క్రిములను ఎప్పటికప్పుడు సంహరించకపోతే రోగాలపాలు కాక తప్పదు కాబట్టి ఆ విధానాలు తెలుసుకుందాం.



## బాహ్య క్రిముల - స్వరూప స్వభావాలు

ఒక రకమైన బాహ్యక్రిములు నువ్వులగింజంత పరిమాణంతో అదేఆకారంతో, అదేరంగుతో అనేక పాదాలు కలిగి ఎల్లప్పుడు ఇవి మనుషుల శరీరమంతా మొలచిఉండే వెంట్రుకలను ఆశ్రయించి ఉంటయ్.

మరొక విధమైన బాహ్యక్రిములు ఇవి అతి సూక్ష్మరూపములతో తెల్లగాఉండి ఎల్లవేళలా మనుషులు ధరించే బట్టలను ఆశ్రయించి ఉంటయ్. ఈ బాహ్యక్రిములు నాలుగువిధాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ణయించారు. ఈ క్రిములవల్ల వంటిపైన దురదలు, దద్దుర్లు, పిటికల వంటి చర్మ సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్.

## అంతర క్రిముల - స్వరూప స్వభావాలు



వేళతప్పి తినే ఆహారం జీర్ణంకాక ఉదరంలోనే మురిగిపోవడంవల్ల, అతిగా తీపి, పులుపు రుచులు గల పదార్థాలను అధికకాలం పాటు తినడం వల్ల, అనేకరకాల ద్రవరూపంలో ఉండే పానీయాలను హెచ్చుగా సేవించడంవల్ల, ఇంకా వివిధధాన్యాల పిండి,బెల్లం,చక్కెర మొదలైన వాటితో తయారైన వివిధ భక్ష్యాలను అతిగా భుజించడం వల్ల, రోజంతా శరీరానికి శ్రమ కలిగే కొంచెం వ్యాయామమైనా చేయకపోవడం వల్ల, పగటిపూట నిద్రించడం వల్ల, ఒకదానితో ఒకటి పడని విరుద్ధ స్వభావాలు కల ఆహార పదార్థాలను కలిపి భుజించడంవల్ల మానవుల శరీరాలలో ఇరవై రకాల అంతరక్రిములు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్.



## జాతక్రిముల వల్ల - ఏఏ వ్యాధులొస్తయ్ ?

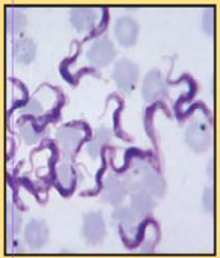
జ్వరం, అకస్మాత్తుగా శరీరపు రంగు మారిపోవడం, ఉదరంలో శూల జనించడం, గుండె జబ్బు రావడం, ఎప్పుడూ బడలికగాఉండడం, మాటిమాటికి భ్రమచెందడం, అన్నంపట్ల కోరిక తగ్గడం మాటిమాటికి అతిసారం పుట్టడం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు జాతక్రిములవల్ల మానవునిలో కలుగుతుంటయ్.

## కఫక్రిముల వల్ల - ఏఏ వ్యాధులొస్తయ్ ?

మాంసం, మినుములు, బెల్లం, పాలు, పెరుగు, పులిసిన పదార్థాలు ఎక్కువగా భుజించడంవల్ల శరీరంలో కఫంపెరిగి ఆకఫం నుండి క్రిములు ఉత్పన్నమౌతయ్. అధిక కఫం వల్ల ఆమాశయంలో క్రిములు పుట్టి క్రమంగా పెరిగి కఫంతో పాటు శరీరమంతా వ్యాపిస్తయ్.



దైవ చింతనతో జీవరసాయనములు ఉత్పత్తియై ఆయువును పెంపొందించును



ఆ క్రిముల్లో కొన్ని వెడల్పుగా, పొడవుగా ఉంటయ్. మరికొన్ని వానపాములవలె పుడుతుంటయ్. ఇంకొన్ని అప్పుడే పుట్టిన ధాన్యపు మొలకల్లాగా తయారౌతయ్. కొన్ని సన్నగా పొడవుగా, మరికొన్ని అతిస్వల్పమైన అణు రూపంగా పుడుతుంటయ్.

వీటివల్ల ఆహారం సక్రమంగా పక్వం కాకపోవడం, అరుచి ఏర్పడడం, నోటినుండి అదే పనిగా నీరుకారుతుండడం, పదేపదే వాంతి పుట్టడం, దగ్గు, తుమ్ములు, జలుబు, జ్వరంవంటి సమస్యలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది.

## రక్తక్రిముల వల్ల – ఏఏ వ్యాధులొస్తయ్ ?

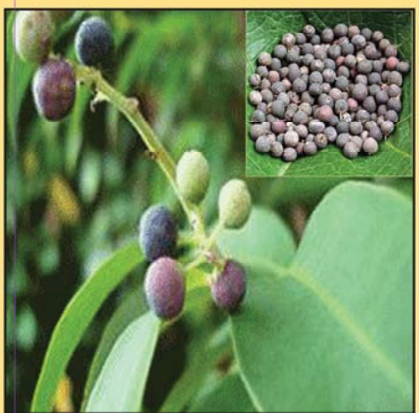
రక్తంవలన పుట్టే క్రిములు సదా రక్తంలోనే ఉంటూ రక్తం ప్రవహించే సిరలలో అణురూపంగా తిరుగుతుంటయ్. ఇవి కొన్ని గుండ్రంగా, కొన్ని ఎర్రగా, కొన్ని అతిసూక్ష్మంగా, మరికొన్ని అనేక పాదాలు కలిగి కంటికి కన్పించనంత అణురూపాన్ని కలిగిఉంటయ్. ముఖ్యంగా ఈ రక్తక్రిముల వల్ల మానవులకు కుష్టురోగం కలుగుతుంటుంది.

## మల క్రిముల వల్ల – ఏఏ వ్యాధులొస్తయ్ ?



మానవుల ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవనంవల్ల అగ్నిమాంద్యం, దానినుండి అజీర్ణం, దాని నుండి మల బంధం ఏర్పడి మలం గడ్డలుకట్టి మురిగిపోయినపుడు ఆ మలంలో ఎన్నోరకాల క్రిములు ఉద్భవిస్తయ్. అవి పక్వాశయంలో పుట్టి క్రిందికి తిరుగుతుంటయ్. కాలక్రమేణా పెరిగి పెద్దవయ్యే కొద్ది ఆమాశయానికి కూడా వ్యాపిస్తయ్. అప్పుడు మానవులకు త్రేన్పులు, నిట్టూర్పులు, మలవాసనతో ఏర్పడుతుంటయ్.

వీటివల్ల అతిసారం, ఉదరశూల, శరీరం కృశించిపోవడం, చర్మం గరుకుబారడం, రక్తం తగ్గిపోయి వళ్ళంతా తెల్లగా పాండు రోగం పుట్టడం, ఆసనంలో ఎల్లప్పుడూ దురద ఉండడంవంటి సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్.



## వాయువిడంగాలతో – వాటమైన యోగం

మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! ఇప్పుడు మీకు చెప్పబోయే చక్కటి ఆహారయోగం పైన తెలిపిన అన్నిరకాల క్రిములను హరించివేయగలుగుతుంది.

వాయువిడంగాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం వీటిని ఒక్కొక్కటి 20గ్రా. మోతాదుగా మొత్తం 100గ్రా. తీసుకొని చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

బియ్యపునూకతో పలుచగా గంజికాచి అలాకాచిన ఒకగ్లాసుగంజిలో పైన తయారు చేసుకున్న చూర్ణాన్ని పావు చెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగా కలిపి తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఉదరంలో జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించి అగ్నిదీపనం కలిగి అన్నిరకాల క్రిములు అంతరించిపోతయ్.

## కారం చేదు రుచులతో – కమ్మని యోగం

ఉదరంలో క్రిములవల్ల జఠరాగ్ని తగ్గిపోయి బలవంతంగా తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాక, వంటపట్టక నానాసమస్యలతో సతమతమయ్యే వారు మూడుపూటలా తినే ఆహారంలో కారం, చేదు రుచులను కొంచెం ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి.

ఎండుమిరపకాయలతో చేసిన కరివేపాకు కారంపొడి, ఎల్లిగడ్డ కారంపొడి, గొడ్డుకారం, పండుమిరపకాయ పచ్చడి, ఆవకాయ పచ్చడి మొదలైనవి కారానికి బదులుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. లేదా తినే కూరల్లో కొంచెం కారం ఎక్కువగా వేసి వండుకొని తినాలి. అలాగే చేదులో ముఖ్యంగా కాకరకాయ ప్రసిద్ధమైనది. కాకరకాయ ఇగురు ఆహారంలో ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ కారం, చేదు రుచులను సేవించడం వల్ల ఉదరంలోని అధిక కఫం హరించిపోయి జఠరాగ్ని పెంపొంది క్రిములు సంహారమై ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



## మోదుగ మాడలతో – మోదమైన యోగం

పలుచగా బిళ్ళలవలె ఉండే మోదుగమాడలను తీసుకొచ్చి నీటిలో నానబెట్టి పైతోలు తీసి వేసి లోపలి పప్పును ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడి పావు చెంచా మోతాదుగా అర చెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు సేవిస్తుంటే క్రిములు హరించిపోతయ్. లేదా రెండు కప్పుల నీటిలో అరచెంచా మోదుగవిత్తుల పొడి వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తున్నా కూడా ఉదరంలో క్రిములు హరించిపోతయ్.



## వేపాకుతో – విలువైన యోగం

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో గుప్పెడు వేపాకులను కడిగి నలగ్గొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి చిన్న మంటపైన మరిగించాలి. దించి వడపోసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో చెంచా తేనె కలిపి తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో సేవిస్తుంటే క్రమంగా పైన తెలిపిన అన్ని రకాల ఉదరక్రిములు హరించిపోతయ్.

## క్రిమి బాధితులు – ఏ పదార్థాలు సేవించకూడదు ?

పాలు, పెరుగు, మీగడ, నెయ్యి, మాంసం, ఆకుకూరలు, అతిపులుపు, అతి తీపి గల అన్నిరకాల పదార్థాలు వీటిని క్రిమి బాధితులు తప్పనిసరిగా విడిచిపెట్టి తీరాలి.

అంతేగాక కొత్త బియ్యపు అన్నం, చల్లటి ఆహార పదార్థాలు, మద్యపానం, వీధుల్లోని చల్లని పానీయాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, మసాలా పదార్థాలు, త్వరగా జీర్ణంకాని కఠిన పదార్థాలు కూడా నిషేధించాలి. శుభం.

## ప్రజారోగ్య సేవలో ఆయుర్వేదయ్య మట్టా సత్యనారాయణ అనుభవాలు



పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా ! మీకు నా హృదయపూర్వక వందనాలు. నేను కంటిసమస్యతో బాధపడేవాడిని. 2007లో మొదటిసారిగా 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక చదివాను అందులో వ్రాసిన రెడ్డివారినానుబాలు కళ్ళలో పెట్టుకొని నా కంటిసమస్యను చక్కదిద్దుకున్నాను. తరువాత తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలలో మీరు నిర్వహించిన ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలకు హాజరయ్యి ఉచితసలహాలను విని ఆయుర్వేదగొప్పతనం తెలుసుకున్నాను. అప్పటినుండి మా కుటుంబంలో అందరం ఆయుర్వేద అభిమానులుగా అయ్యాం. ఆయుర్వేదంతో మాకున్న సమస్యలను పోగొట్టుకొని ఆనందంగా ఉన్నాం. అలాగే ఈ ఆయుర్వేదాన్ని మీయొక్క ఆశీస్సులతో పదిమందికి పంచాలని అందరిని కాకపోయినా కొందరిని అయినా ఆయుర్వేద అమ్మలుగా, అయ్యలుగా మార్చాలని ప్రయత్నం చేయుచున్నాను.

'అందరికి ఆయుర్వేదం'గురించి చెబుతూ అగస్త్యలేహ్యం. అర్కతైలం. ప్రజారక్షణతైలం. వావిలిమాత్రలు. భృంగరాజతైలం. తిప్పతీగచూర్ణం, కలబందహల్వా, ఇలాంటి అనేక ఔషధాలను మీదయతో నేర్చుకున్నాను. ఇంతమంచి ఔషధాలనే కాకుండా మా ప్రక్క గ్రామంలో ప్రత్తిపాటి కొండయ్య అనే వ్యక్తి మేహ కురుపులతో బాధపడుతుంటే నేను 2009 సం. నవంబర్ మాస పత్రికలో ముద్రించిన మహా సుగంధపాల లేహ్యం యోగాన్ని చదివి అది తయారుచేసి ఆయనకు ఇచ్చినాను. లేహ్యం వాడిన తరువాత అతని ఆరోగ్యం బాగున్నది. ఇవే కాకుండా ఎంతో మందికి ఉచిత ఆయుర్వేద సలహాలను చెబుతున్నాను. ఇంత మంచి విజ్ఞానాన్ని అందించిన గురువు గారికి ధన్యవాదములు.

శ్రీ మట్టా సత్యనారాయణ. వెదుళ్ళపల్లి. సీతానగరం (మం). తూర్పుగోదావరి జిల్లా. సెల్ : 93900 02226



నిద్రించే ముందు రోజూ కరకపొడి
తింటుండేవారికి వైద్యుడితో పనిలేదు





ప్రసాదంపాడులో శ్రీమతి సుందరి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం





గోదావరిఖనిలో శ్రీ గుండ మురళి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం





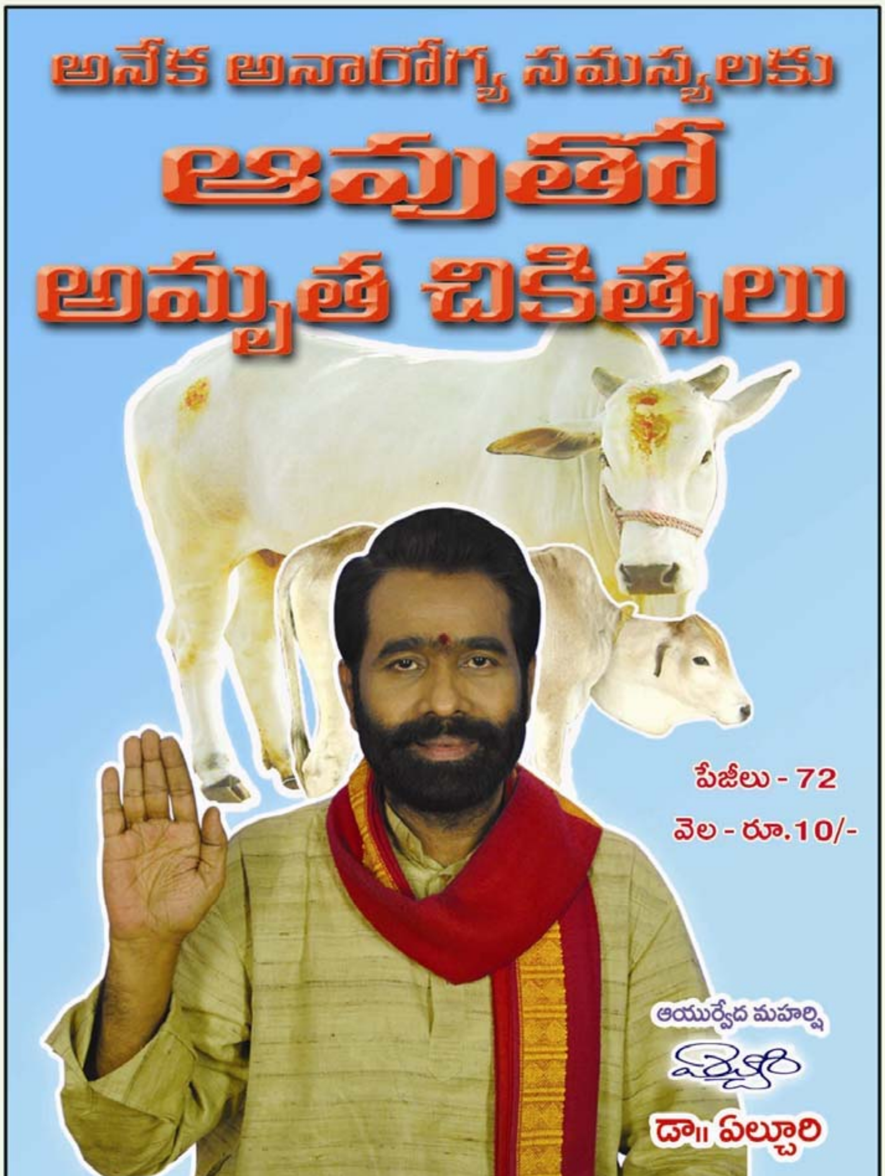




పరకాలలో శ్రీ క. రమేష్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! గోచికిత్సలతో కూడిన కొత్త పుస్తకం విడుదలైంది. వెంటనే ఈ పుస్తకాన్ని మీ దగ్గర్లోని మన ప్రచారకుల నుండి అందుకోండి.

విశ్వానికి తల్లి గోవు




గోరక్షణే మన రక్షణ

## గోపరిరక్షణ, పరిశోధనా కేంద్రం
## సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033
శాఖ : మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు వీధిలో, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీ స్వామిఅయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081 సెల్ : 9550819215, 8790983698
ప్రతులకు పై చిరునామాలను సంప్రదించండి

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 15, సంచిక : 12, పేజీలు : 36 రూ.15/-

మార్చి, 2012



# అందరికీ ఆయుర్వేద



## ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्




మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!




వారాసిగూడలో ఆర్యసమాజంవారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




అంబర్‌పేటలో శ్రీ రమేష్, శ్రీమతి మాధవి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




కూకట్‌పల్లిలో శ్రీమతి శిరిపురపు రాజేశ్వరి ఆధ్వర్యంలో ఓంసాయి వృద్ధాశ్రమంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




కరీంనగర్‌జిల్లాలోని రంగరావుపల్లెలో శ్రీమతి రజియాసలీం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 17-03-2012 శనివారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | బీరంగూడ పఠాన్‌చెర్వు హైదరాబాద్ | మార్కెట్‌యార్డ్,మల్లికార్జున స్వామి (భ్రమరాంబ) గుడికి వెళ్ళే దారిలో | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం అశోక్‌నగర్ శాఖ | శ్రీ అశోక్ - 9133408479 శ్రీ అన్వేష్ - 8121428697 శ్రీ రామరాజు - 8985726446 |
| 28-03-2012 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | కుత్బుల్లాపూర్, చింతల్ హైదరాబాద్ | వేణుగోపాలస్వామిగుడి హెచ్.ఎమ్.టి.రోడ్, కుత్బుల్లాపూర్, హైదరాబాద్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం చింతల్ శాఖ | శ్రీ మల్లికార్జున్ - 9292553259 శ్రీమతి శశిరేఖ - 9866985916 |
| 14-04-2012 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | కాళహస్తి, చిత్తూర్ జిల్లా | వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం కాళహస్తి శాఖ | శ్రీ సి.హెచ్.పుల్లారావు - 9848443097 శ్రీ కె. నాగభూషణం - 9440650261 |
| 25-04-2012 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | రామంతపూర్ హైదరాబాద్ | వెంకట్‌రెడ్డినగర్, సాయిరాంస్కూల్, రామంతపూర్ | మాధవి ఆయుర్వేద నిలయం రామంతపూర్ | శ్రీమతి కె. మాధవి - 9390233373 శ్రీ కె. మధు - 9014051741 శ్రీమతి పార్వతి - 7842451062 |

## గురువు గారిని ఎలా కలవాలి ?

**హైద్రాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తి సమూలం 10) బోడతరం సమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసి గింజలు 13) చంద్ర గింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలి గింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావి పండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖ 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస (తంటెం) గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



## గోమాతల ఆహారానికి రూ. 1,116/- దానం చేసేవారు ఏల్చూరి గారిని నేరుగా, వెంటనే కలవవచ్చు

నిమ్మకాయను రెండుముక్కలుగా కోసి వాసనచూస్తుంటే జలుబు,పడిశం తగ్గిపోతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 15, సంచిక - 12, మార్చి - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



**అందరికీ ఆయుర్వేద**
**సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక**



ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

# ఓ మనిషీ! నీవు మృత్యువును జయించగలవ్

యుగయుగాలుగా తరతరాలుగా మనదేశంలో దేవుళ్ళ పేరుతో, మతాల పేరుతో పుట్టిన అపారమైన సాహిత్యంలో అధిక భాగం, పుట్టిన ప్రతిమనిషి గిట్టక తప్పదని, మనిషి పుట్టింది చావటానికేనని, జీవితం అనేది ఒక నీటిబుడగలాంటిది ఒక ఓటి పడవలాంటిదని, ఇలా మానవుల సర్వశక్తులను క్షీణింపజేయటానికే ఉపయోగపడింది.

దేవుడు లేదా అతీతశక్తి, మతం, పూజా పునస్కారాలు ఇలాంటివి ఏవైనా మనిషిని మహోన్నతుడిగా, స్వయంశక్తివంతుడిగా మరణాన్ని సైతం జయించగల మృత్యుంజయుడిగా తీర్చిదిద్దడానికి పురిగొల్పగలగాలి. కాని దురదృష్టవశాత్తు అవన్నీ మానవజాతికి అజ్ఞానాన్ని, మూర్ఖత్వాన్ని, పిరికితనాన్ని నూరిపోసి మృత్యుకుహరంలోకి బలవంతంగా తోసివేయడానికే ప్రయత్నించినయ్.

ఆ కారణంగానే యావత్ ప్రపంచప్రజలంతా తమ బాల్యంనుండే పెద్దలద్వారా, మత బోధకులద్వారా, దైవసాహిత్యం ద్వారా తాము కచ్చితంగా వందేళ్ళలోపు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రోగంవల్లనో, వార్థక్యంవల్లనో, విధి ప్రేరణవల్లనో తప్పక మరణిస్తామని ఆ క్షణం నుండే తమ మరణశాసనం తామేవ్రాసుకుంటూ తమమృత్యువుకు తామే ముహూర్తం పెట్టుకొంటున్నారు. ఎప్పుడైతే మనసులో ఈ అనివార్య మృత్యుభావన బలంగా నాటుకుపోతుందో ఆ క్షణం నుండే పుట్టుకతో వచ్చిన సహజమైన అనంత జీవశక్తి వారు నిర్ణయించుకొన్న పరిమిత కాలానికి కుదించబడుతూ వారు కోరుకున్న విధంగానే అకాలమరణాన్ని ప్రాప్తింపజేస్తుంది.

ఈ విధంగానే ప్రతిమనిషి తన చావును తానే కొనితెచ్చుకొంటున్నాడు కానీ తనకు అసలు చావు లేనేలేదని రానేరాదని తన కృషితో తనకిష్టమొచ్చినంత కాలం తాను అమరుడిగా, అజేయుడిగా జీవించవచ్చని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు.

మనిషిపుట్టుకకు కారణమైన ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, భూమి ఈ పంచమహాభూతాలు మరణం లేకుండా ఉన్నప్పుడు వాటి వల్ల పుట్టిన మనిషికి మరణమెలా వస్తుంది ? తన హృదయంలో తాను అమరుడనని, తననేవ్యాధులు, వార్ధక్యాలు పీడించలేవని సదా భావించుకునే మానవదేహంలో ఆ భావనను బలపరుస్తూ 'తథాస్తు' (అలాఅగుకాక) అని దీవించే భగవత్ స్వరూపమైన జననమరణాలు లేని 'ఆత్మ' ఉండగా ఆ మానవునకు మరణమెలా సంభవిస్తుంది ? నీవేమని బలంగా భావిస్తావో అదే నిజంగా జరిగి తీరుతుందని 'యద్భావం తద్భవతి' అంటూ ఆశీస్సులందించిన భారతీయ మహర్షుల మహత్తర అనుజ్ఞను ధిక్కరించి ఏ మృత్యువైనా మానవులను ఎలా ఆవహించగలుగుతుంది?

మార్కండేయుడు, ఆంజనేయుడు, పరశురాముడువంటి ఎందరెందరో మహాత్ములు పైవిధంగానే తమ స్వయంకృషి ద్వారా శాశ్వత అమరత్వాన్ని ఎలా సాధించారో అదే దారిలో ప్రతి మనిషి సాధించవచ్చనే సృష్టిసత్యాన్ని మీలో రగిలిస్తూ ........................ ఏల్చూరి



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



ఉప్పునీళ్ళు నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే
వెంటనే మూర్ఛమైకం నుండి తేరుకుంటారు

మార్చి, 23 శుక్రవారం రోజున సా॥ 3-00 గం॥లకు

# ఆయుర్వేద సి.డిల ఆవిష్కరణ మహోత్సవం



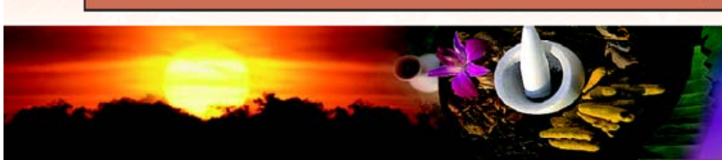
గత మూడేళ్ళుగా వివిధ టి.వి ఛానెళ్ళలో ప్రసారం కాబడిన పండిత ఏల్చూరి గారి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రసంగాలను వ్యాధుల వారీగా విభజించి సి.డిలుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరుగుతుంది. ఆయుర్వేద అభిమానులు, మా శిష్యులు, ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసి సభను జయప్రదం చేయవలసిందిగా  కోరుతున్నాం.

**గమనిక :** సిడిల ఆవిష్కరణ తరువాత మూడుగంటలపాటు శిక్షణ శిబిరం కూడా జరుగుతుంది.

వేదిక : మారుతీ గార్డెన్ ఫంక్షన్‌హాల్, హనుమాన్ టెంపుల్ దగ్గర, రెడ్‌హిల్స్ లక్డీకపూల్, హైదరాబాద్

శిక్షణాంశాలు : నూరేండ్లవరకు కళ్ళు పోకుండా, కాళ్ళు పోకుండా, జుట్టుపోకుండా, ఏ వ్యాధి సోకకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించే విధానాలు నేర్పడం

**వివరాలకు : 8790983698, 9550819215, 8790456727**



మెత్తని కుంకుడుపెచ్చులపొడి చిటికెడు ముక్కుల్లోవేస్తే ఒక్కక్షణంలో మూర్ఛ తొలగిపోతుంది

# ఉగాది పండుగ జరిపి - శుభాకాంక్షలు చెప్పనివారు తెలుగువారు కాలేరు - భారతీయులు కాబోరు

ఏజాతికైనా దాని జీవనాడి ఆ జాతి పుట్టు పూర్వోత్తరాలకు సంబంధించిన సంస్కృతి లోనే ఉంటుంది. ఆ జాతి ఆ సంస్కృతిని విడ నాడనంతవరకే అది అభివృద్ధిపథంలో అజే యంగా అప్రతిహతంగా పయనించగలుగు తుంది. విశ్వవిఖ్యాత వీరుడైన విక్రమార్కుణ్ణి తరిమికొట్టి తొలితెలుగురాజ్యాన్ని స్థాపించిన వీరశాతవాహనరాజుల సాహస గాధలను స్మరించుకుంటూ, కవిత్రయాది కవికులావ తంసుల కావ్యప్రభంధసుగంధాల నాఘ్రాణి స్తూ, బ్రహ్మనాయుడు బాలచంద్రుడు మగువ మాంచాలనాయకురాలునాగమ్మ కన్నెగంటి హనుమంతు అల్లూరిసీతారామరాజు వంటి వీరవిప్లవయోధుల ధర్మపోరాటాలను మన నం చేసుకుంటూ శౌర్యపథంలోవిహరించిన మన తెలుగుజాతి కాలగమనంలో విదేశీ వికృత విష నాగరికతకు దాసోహమై తన మాతృభాషయైన తెలుగునే అవమానించే తెగులు పట్టి నీచనికృష్టస్థాయికి దిగజారిపో యింది. భాషలో, భావంలో, వేషంలో, ఆహా రంలో, విహారంలో వ్యవహారంలో అడుగడు గునా అణువణువునా విదేశీయతను నింపు కొంటూ క్రమంగా తన తెలుగుదనానికి దూ రమై పోతుంది. అలాదూరమౌతున్న తెలుగు వారికి తెలుగు ఔన్నత్యాన్ని, దాని అవసరాన్ని తెలియజేయడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

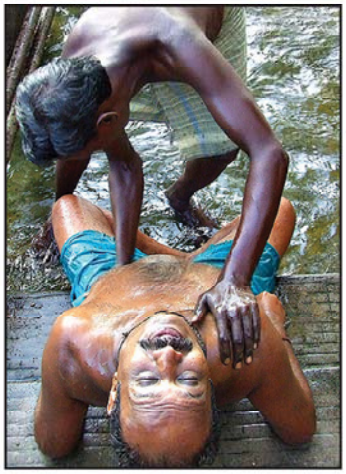


## తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాది ప్రాముఖ్యత తెలుసుకొండి

ప్రియమైన తెలుగు ప్రజలారా ! ఉగాది అసలు పేరు **'యుగాది'**. 'యుగాది' అంటే యుగమునకు ఆది అని అర్థం. యుగం అంటే సంవత్సరం అని కూడా అర్ధముంది. అనగా కొత్త సంవత్సరానికి మొదలు అని కూడా అర్థం. అందుకే ఈ పండుగను 'సంవత్సరాది' అని కూడా అంటారు.

ఈపండుగ ప్రతీ ఏడాది చైత్రమాసంలో శుద్ధ పాడ్యమినాడు ప్రారంభ మౌతుంది. ఆ రోజే వసంత నవరాత్రులు కూడా ప్రారంభమౌతయ్. విక్ర మార్కుని పై శాతవాహనుడు సాధించిన ఘనవిజయానికి గుర్తుగా, తొలి తెలుగు సామ్రాజ్య ఆవిష్కరణకు నాందిగా వరుసగా ఏడురోజుల పాటు వసంత నవరాత్రులు జరుపుకోవడం తరతరాలుగా తెలుగువారి సంప్రదా యం. ఋతువులకు రాజైన వసంతఋతువులో వేప, మామిడి మొదలైన జీవవృక్షాలన్నీ చిగురించి పూలుపూసి మధురమకరందాలతో మహాశోభా యమానంగా విరాజిల్లుతుంది. వేప,మామిడిచెట్లకు ఈకాలంలో పూసే పూవుల్లో అనంతమైన జీవశక్తి దాగిఉంటుంది. అందుకే ఆ జీవశక్తిని ఉగాది పచ్చడి రూపంలో పండుగ నాడు తినడం ద్వారా ఆ సంవత్సరమంతా దాని ప్రభావంతో వాతపిత్తకఫ సంబంధమైన ఏ వ్యాధిరాకుండా కాపాడగల ఆరోగ్యసంప్రదాయం కూడా ఈ పండుగలో దాగిఉంది. వేపచెట్టు ఔషధగుణాలు ఎంత మహత్తరమైనవో మనం చాలాసార్లు చెప్పుకున్నాం.

బోడతరంపూలపొడి 3 గ్రా సేవిస్తుంటే ఆరునెలల్లో తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్



# తెలుగువారంతా ఉగాదిని - ఎలా జరుపుకోవాలి ?

**తైలాభ్యంగనం:** ఉగాదినాడు తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె తగినంత గిన్నెలో గోరువెచ్చగా తీసుకొని చెవుల్లో, ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకొని గుక్కెడు నూనె నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. అలాగే శరీరమంతా మిగిలిననూనెను ఆపాదమస్తకం లోపలికి ఇంకేవరకు మర్దన చేయాలి. ఒక గంట తరువాత నలుగుపిండి రుద్దుకొని స్నానం చేయాలి.

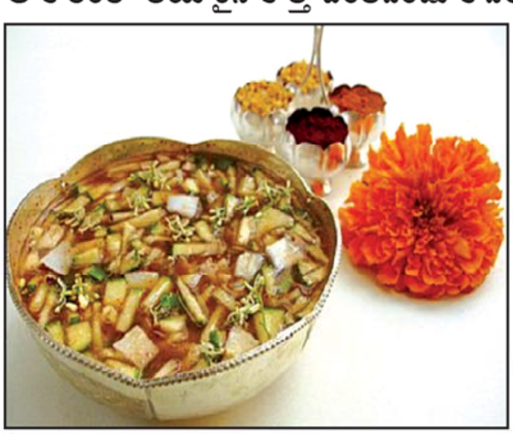
**నూతన వస్త్రధారణం:** స్నానం చేశాక కొత్తగా కుట్టించుకున్న నూతన వస్త్రాలను, ఆభరణాలను ధరించాలి. పూర్వకాలం పురుషులు నూలుతో తయారైన పంచలను పైన చొక్కాలను తలగుడ్డలను పైపంచలను ధరించేవారు. ఈ బట్టల ద్వారా మండు వేసవిలో కూడా నిరాటంకంగా గాలి లోపలికి ప్రవేశించి చర్మానికి హాని కలుగకుండా ఉండేది. తరువాత కాలంలో ఇంగ్లీష్‌వారిని చూసి టెర్లిన్, టెరికాటన్ వంటి గాలిచొరబడని దుస్తులు ధరించడానికి అలవాటుపడ్డ తెలుగువారు పైచొక్కాలను ప్యాంటు లోపలికిదూర్చి టక్‌చేయడం, గొంతువరకు గుండీలతో బిగించి ఊపిరాడకుండా గొంతుకు ఉరివేసినట్లు టై కట్టడం, పాదాలకు గాలితగలకుండా సాక్స్‌వేసి బూట్లుతొడిగి తాళ్ళతో బిగించడం వంటి దేశీయ వాతావరణ విరుద్ధమైన దురలవాట్లతో ఎన్నెన్నో చర్మరోగాలకు గురౌతున్నారు. కాబట్టి తెలుగువారంతా కనీసం ఆ ఒక్కరోజైనా తెలుగుతనం ఉట్టిపడేటట్లు పంచెలాల్చీలను ధరించి తమ పూర్వవైభవాన్ని గుర్తుచేసుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

**గృహాలంకరణ:** ఇళ్లకు సున్నం వేయించి రంగురంగుల రంగవల్లులు దిద్ది వాకిళ్ళకు బంతిచేమంతులతో పూలతోరణాలు కట్టాలి. ఇల్లంతా ఎటు చూసినా రంగురంగుల పూలమాలికలతో ధగధగలాడుతూ వసంతశోభను ప్రతిబింబించేటట్లుగా అలంకరించుకోవాలి.



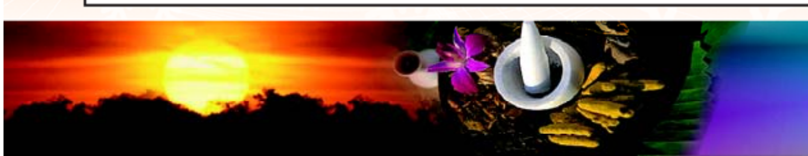
**వేపచెట్టు ప్రదక్షణం:** ప్రజలంతా ఆ రోజు తమ బిడ్డలతో కలిసి వేపచెట్టుకు పసుపు కుంకుమ పూసి దానిచుట్టూ ప్రదక్షణ చేసి దానినుండి వీచే ప్రాణవాయువులను తృప్తిగా దీర్ఘంగా ఆఘ్రాణిస్తూ ఆ చెట్టు నుండి వేపపువ్వును సేకరించుకొని ఇంటికి తెచ్చుకోవాలి. వేప వాయువులను పీల్చుకోవడంవల్ల గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, మెదడు మొదలైన ప్రధాన భాగాలు చైతన్యవంతమై వ్యాధినిరోధకశక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది.

**ఉగాదిపచ్చడి సేవించడం:** వేపచెట్టు నుండి తెచ్చిన వేపపువ్వును చేతులతో నలిపి చేటలో వేసి చెరిగి పూలలోని మొగ్గలను, కాడలను తీసివేసి పూరేకులను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆ కాలంలో తయారైన కొత్త చింతపండు కావలసినంత తీసుకొని నీటిలో వేసి మెత్తగా పిసికి అందులోని గింజలను తొక్కలను తీసివేసి చిక్కటి గుజ్జులాగా తయారుచేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జులో సరిపడేటంత మెత్తగా దంచిన కొత్తబెల్లం కలపాలి. ఆ తరువాత ముందుగా సిద్ధంచేసుకున్న వేపపూలరేకులను తగుమాత్రంగా చేర్చుకోవాలి. ఆ తరువాత కొద్దిగా నెయ్యి చేర్చి కలబెడితే ఉగాది పచ్చడి తయారౌతుంది.



అయితే కొన్నిప్రాంతాల్లో ఈ పచ్చడిలో సన్నగా తరిగిన లేతమామిడికాయ ముక్కలను కొద్దిగా కలపడం అలాగే సన్నని కొత్త చెరుకుగడల ముక్కలను కూడా చేర్చడం కూడా సంప్రదాయంగా ఉంది. అంతేగాక పండిన అరటిపండు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి కూడా కలుపుకోవచ్చు.

ఇలా తయారైన ఉగాది పచ్చడిని ఉదయంపూట ఎనిమిది గంటలలోపే సేవించాలని అలా సేవిస్తేనే దాని ఔషధగుణం శరీరాన్ని రోగరహితంగా కాపాడుతుందని పెద్దలు నిర్ణయించారు కాబట్టి ఆ విధంగానే సేవించవలసిందిగా మా ప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాం!





## ఉగాది నుండి ఏడురోజుల వరకు బంధుమిత్రులందరికీ – శుభాకాంక్షలు చెప్పండి

ప్రియమైన తెలుగు సోదరీసోదరులారా! మనమంతా ఆంగ్లనూతన సంవత్సరం నాడు రెట్టించిన ఉత్సాహంతో గొంతులు చించుకుంటూ గంతులు వేసుకుంటూ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు చెబుతున్నామని మీ అందరికీ తెలుసు. విశ్వ మానవ సౌభ్రాతృత్వ భావనతో విదేశీ నూతన సంవత్సరాన్ని జరుపుకోవడం తప్పని మేం చెప్పడం లేదు. కాని మనజాతికి మన వైభవానికి మన విజ్ఞానానికి మూలమైన మన కొత్తసంవత్సరంనాడు మన వారందరికీ ఆనందోత్సాహాలతో నూతనసంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేయకపోవడంమాత్రం తీవ్రమనస్థాపం కలిగించే దురదృష్టకర పరిణామమని చెప్పకతప్పడం లేదు. దయచేసి ఈ ఉగాదినుండైనా వరుసగా ఏడు రోజులపాటు మరచిపోకుండా మధురమైన గొంతుతో మన:పూర్వకంగా తెలిసినవారికి కనిపించిన వారికందరికీ స్పష్టంగా **'ఉగాది నూతనసంవత్సర శుభాకాంక్షలు'** అని చెప్పవలసిందిగా ప్రేమపూర్వక విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. శుభం.

## అమ్మలకే అమ్మవమ్మ – గోమాతా
### ఈ పాట ప్రతినోట ప్రతిధ్వనించాలి



ప॥ అమ్మలకే అమ్మవమ్మ గోమాతా - నువ్వు
అందరికీ దైవమమ్మ - గోమాతా
ఆరోగ్యాదాతవమ్మ - గోమాతా
మా జాతి నిర్మాతవమ్మ - గోమాతా
గోమాతా ! ఆయుర్వేద మాతా
నీవేలే........ మా భరతమాత... ॥ అమ్మ

చ 1॥ పురుగుమందుపంటలతో - క్యాన్సరనేవ్యాధిపుట్టి
లక్షలాది నిర్భాగ్యులు - లబోదిబోమంటుంటే
ఆ క్రూరవ్యాధికి - మందులేనేలేదంటూ
వైద్యశాస్త్రవేత్తలంత - చేతులెత్తేస్తుంటే
గోమూత్ర ఔషధంతొ - క్యాన్సర్‌ను చంపమని
అభయహస్తమిచ్చావు - ఆయువునే నిలిపావు.. ॥ అమ్మ

చ 2॥ హరితవిప్లవాలపేర - విషపు ఎరువులెన్నోవాడి
పర్యావరణ కాలుష్యం - ప్రాణాంతకమైపోతే
ఇంటింటా మధుమేహం - రక్తపోటు, గుండెపోటు
చర్మవ్యాధులెన్నో పుట్టి - చావలేక బ్రతుకుతుంటే
కాలుష్యం కట్టిపెట్టి - రోగాలను మట్టుబెట్టి
ప్రాణశక్తిపెంచేటి - అగ్నిహోత్రమిచ్చావు... ॥ అమ్మ

చ 3॥ కంటిచూపు తరిగిపోయి - కళ్ళద్దాలు పెరిగిపోయి
అందరినీ అంధత్వం - ఆవహిస్తూ ఉంటే
కోల్పోయిన కంటిచూపు - తిరిగి కోలుకోదని
కళ్ళడాక్టర్లు కూడా - కళ్ళద్దాలు పెడుతుంటే
ఒక్క చుక్క గోమూత్రం - కంటిచూపునిస్తుందంటు
నీ మహా మహాశక్తిని - లోకానికి చాటావు ... ॥ అమ్మ

చ 4॥ పేస్టుషాంపుసబ్బుక్రీము - వాడుతున్న నేటి యువత
పండ్లురాలి జుట్టువూడి - వృద్ధులై పోతుంటే
యువతరాన్ని నవతరంగ - దిద్దలేని పెద్దలంత
గద్దెలపై ఎద్దుల్లా - మొద్దునిదురపోతుంటే
ఆవుపాలు ఆవునెయ్యి - ఆవుపెరుగు నందిస్తు
యువశక్తిని నవశక్తిగ - నిర్మిస్తానన్నావు ... ॥ అమ్మ

# మానవాళికి మహాబలం కలిగించే అతిశక్తివంతమైన ఆహారౌషధ కానుకలు



## పుష్టికరమైన ఆహారం

కావలసిన పదార్థాలు : ఒక బంగాళదుంప, ఒకగ్లాసుపాలు, పచ్చికొబ్బరితురుము 20 గ్రా, కొత్తిమీరఆకులు 10, మిరియాలపొడి పావుటీచెంచా, రుచికి తగినంత ఉప్పు, సన్నని అల్లంముక్కలు 5 గ్రా సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : బంగాళ దుంపను మంచినీటిలో వేసి ఉడకబెట్టాలి. అది ఉడికిన తరువాత దించి పై తోలు తీసి ఉడికిన దుంపను చిన్నచిన్నముక్కలుగా కోసి ఉంచాలి. తరువాత కళాయిలో పాలుపోసి మంటపెట్టి పాలుకాగుతుండగా అందులో పైన తయారైన బంగాళదుంప ముక్కలును వేసి కలుపుతుంటే కొద్ది సేపటికి ఆ ముక్కలు పాలలో కలసిపోయి గట్టి పాయసంలాగా అవుతుంది. తరువాత అందులో పైన తెలిపిన కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర, మిరియాలపొడి, ఉప్పు, అల్లం ముక్కలు ఒక్కొక్కటి క్రమంగా వేసి కలిపి పాత్రను దించుకోవాలి. ఇది పుష్టికరమైన ఆహారం.

వాడేవిధానం : ఈ పదార్థాన్ని అన్నం, సజ్జరొట్టె, జొన్నరొట్టె, చపాతీ, బ్రెడ్, మొదలైన వాటితోగానీ కలిపి తినవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఈ పదార్థం తినడానికి ఎంతో రుచికరంగా ఉండి మనసుకు తృప్తిని ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమౌతూ జీర్ణశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అంతేగాక ఉదరంలోని వాతపిత్తకఫాలను సమస్థితికి దించి శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.

## శ్వాసరోగులకు - శక్తివంతమైన మజ్జిగ

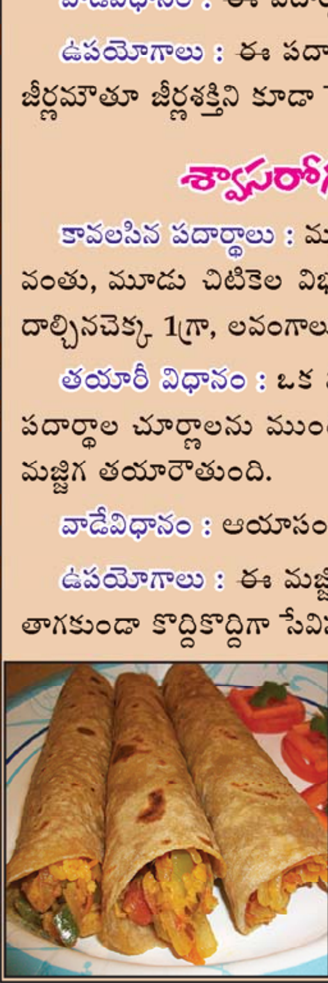


కావలసిన పదార్థాలు : మజ్జిగ ఒక పెద్ద గ్లాసు, కండచక్కెర 5 గ్రా, నిమ్మకాయ నాలుగవ వంతు, మూడు చిటికెల విభూతి, చిటికెడు పచ్చకర్పూరం పొడి , తెల్ల జిలకరపొడి 2 గ్రా, దాల్చినచెక్క 1గ్రా, లవంగాలు 2,బాదంపప్పు 1, జాజికాయపొడి చిటికెడు సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : ఒక పాత్రలో మజ్జిగను పోసి అందులో నిమ్మకాయ తప్ప మిగిలిన పదార్థాల చూర్ణాలను ముందుగా కలపాలి. చివరిగా నిమ్మబద్దను పిండితే శక్తివంతమైన మజ్జిగ తయారౌతుంది.

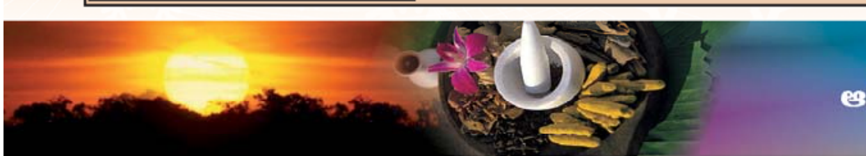
వాడేవిధానం : ఆయాసం, ఉబ్బసం, పిల్లికూతలు, ఎగశ్వాస వంటి సమస్యలున్నవారు దీనిని రెండుపూటలా సేవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఈ మజ్జిగను సేవించడం వల్ల అధిక కఫం అణగారి పోయి శ్వాస క్రమబద్ధమౌతుంది. ఒకేసారి వేగంగా తాగకుండా కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే గొంతులో గడ్డకట్టిన కఫం కరిగి ఊపిరి బాగా అందుతుంది.



## కొత్తశక్తినిచ్చే - కొత్తరకం చపాతి

ప్రియమైన బిడ్డలారా సాధారణంగా మనం చపాతి తయారు చేసేటప్పుడు గోధుమపిండిని మంచినీటితో తడుపుతాం. అలాకాకుండా పిండిని తడపడానికి నీటికి బదులుగా దేశవాళి టమోటాలరసం తగినంత కలిపి దాంతోపాటు కొద్దిగా కరివేపాడుపొడిని కూడా కలిపి పిసికి చపాతీలు తయారు చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేసిన చపాతీలు రోజూ ఒకపూట సేవిస్తుంటే శరీరంలో కొత్త రక్తం ఉత్పన్నమై కొత్తశక్తి కూడా ఉద్భవిస్తుంది. శుభం.



గుప్పెడు వేపాకు లీటర్ నీటిలో వేసి కాచి ఆవిరిపడుతుంటే చెవిపోటు చెప్పకుండాపోతుంది

# ధూమపానం - మానుకోవాలంటే

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన గృహాల్లో చాలామందికి ఏదోఒక వయసులో చుట్ట లేదా బీడి లేదా సిగిరెట్ కాల్చడం అలవాటై ఉంటుంది. ఈ అలవాటును మానుకోవాలంటే ముందుగా మనసులో దృఢమైన సంకల్పం పెట్టుకోవాలి. ముఖ్యంగా రోజూ అదే పనిగా పొగతాగేవారు ప్రయత్నపూర్వకంగా ఈ దురలవాటు నుండి బయటపడటానికి తీవ్రప్రయత్నం చేయాలి. అలా చేయకపోతే వయసు పెరిగేకొద్ది దంతాలు, చిగుళ్ళు, గొంతు, అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు మొదలైనవన్నీ రోగ గ్రస్తమై క్యాన్సర్‌వంటి ప్రమాదానికి దారితీస్తాయని తెలుసుకోవాలి. ఇపుడు మనం ఈ దురలవాటు నుండి ఎలా బయటపడాలో చెప్పుకుందాం.

డా॥ అజీత్‌మెహత





## ధూమపాన - విరుగుడు గుటికలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! వాము 100 గ్రా, పెద్ద సోంపు గింజలు 100 గ్రా, తీసుకోండి. ఈ రెంటిని చెరిగి శుభ్రం చేయండి. తరువాత చిన్న మంట పైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తనిచూర్ణం తయారు చేయండి. అలాగే నల్లుప్పు 60 గ్రా, తీసుకొని దానిని కూడా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి పై చూర్ణంలో కలపండి.

తరువాత ఆమొత్తం చూర్ణాన్ని ఒక పింగాణీగిన్నెలో పోసి అందులో రెండు పెద్ద నిమ్మపండ్లరసం విత్తనాలు లేకుండా పిండి చూర్ణంలో ఇంకేటట్లు బాగా కలపండి. ఇలా కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని నిండు పౌర్ణమినాటి రాత్రి డాబా మీద పెట్టి ఆ చూర్ణానికి వెన్నెల సోకేటట్లు చూడండి. ఉదయంపూట దీనిని రోట్లో వేసి తగినంత గోరువెచ్చని నీరు కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరండి.

ఆ ముద్దను బయటకు తీసి కుంకుడు గింజంత గోలీలు కట్టి వాటిని పల్లెంలో వేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి అందులోని నీరు ఇంకిపోయి గోలీలు బాగా గట్టిపడిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో వాటిని నిలువచేసుకోండి.

## ధూమపాన నిరోధ గుటికలు - వాడే విధానం



ఎప్పుడు చుట్ట,బీడి,సిగిరెట్ తాగాలనిపిస్తుందో అప్పుడు వెంటనే పైనచెప్పిన గుటికను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. ఇలా ప్రతీరోజు పొగ తాగాలనిపించినప్పుడు నాలుగైదుసార్లు ఒక్కోసారి ఒక్కో గుటికను చప్పరించండి. దీనివల్ల పొగతాగాలనే ఉబలాటం అప్పటికప్పుడు తగ్గిపోతుంది. ఒకవేళ బాగా పొగ తాగే అలవాటున్న వారికి మొదటిసారే ఈ మార్పు కనిపించకపోయినా తాగే సిగిరెట్లసంఖ్య తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది. ఈవిధంగా కొద్దిరోజులు విడవకుండా ఈ గుటికలను సేవిస్తుంటే క్రమంగా ధూమపాన దురభ్యాసం నుండి కచ్చితంగా బయటపడవచ్చు.

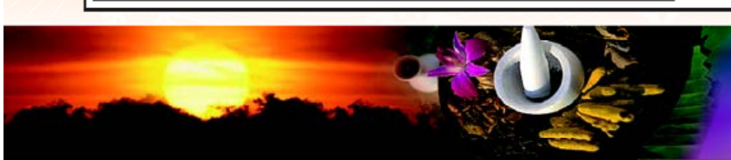
## ధూమపాన నిరోధానికి - సహాయ ఉపచారాలు

పైన తెలిపిన గుటికలను రోజూ నాలుగైదు వాడటంవల్ల ధూమపానంపై వ్యామోహం పూర్తిగా తగ్గనివారు మరికొన్ని నియమాలను పాటించాలి. ఆయుర్వేద అంగడిలో చిన్న నల్లకరక్కాయలు (పిందెలు) తెచ్చి చిన్నచిన్న వక్కపొడి ముక్కల్లాగా నలగ్గొట్టి గుటికలు సేవించే మధ్యమధ్యలో చిన్న కరక్కాయముక్క ఒకటి నోట్లో బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. దీనివల్ల పొగతాగటం పైన ధ్యాస బాగా తగ్గిపోయి కాలగమనంలో పూర్తిగా ఆ దురలవాటు దూరమౌతుంది.



## ధూమపానం నిరోధించే - దాల్చినచెక్క

బిడ్డలారా ! దాల్చినచెక్కలోని ఔషధగుణాలు అమృతప్రాయమైనవి. అందువల్ల పొగతాగడం పూర్తిగా మానుకోవాలనే గట్టి సంకల్పం ఉన్న వారు పైన తెలిపిన వాటితో దాల్చినచెక్కను కూడా ఉపయోగించాలి.



ముల్లంగి తాజారసం నాలుగుచుక్కలు
చెవుల్లో వేస్తే మూడురోజుల్లో పురుగులు పడిపోతయ్

ఎలాగంటే దాల్చినచెక్కను 25 గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా నూరి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణంలో తగినంత మంచితేనె కలిపి నూరి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. మనస్సులో ఎప్పుడు పొగతాగాలనే కోరిక పుడుతుందో అప్పుడు ఒకటి లేదా రెండుగ్రాముల దాల్చినముద్దను నాలుకపై వేసుకొని చప్పరించి తినాలి. ఇలారోజూ రెండుసార్లు చేయడంవల్ల చుట్ట, బీడి, సిగిరెట్ల వ్యామోహం నుండి బయటపడవచ్చు.



## ధూమపాన విషానికి – ఉల్లిగడ్డ

ఉల్లి చేసినమేలు తల్లికూడా చేయలేదనే సామెత ప్రకారం ధూమపాన బాధితులంతా ఉల్లిగడ్డ తమను తమ తల్లికంటే మిన్నగా కాపాడగలుగుతుందని ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అన్నంలో ఒక ఉల్లిగడ్డను తినాలి. కూరన్నంలో, మజ్జిగన్నంలో ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను కలిపి తినవచ్చు. లేదా అలా తినటం అలవాటు లేనివాళ్ళు ఉల్లిగడ్డను దంచి తీసిన రసం 25 గ్రా. మోతాదుగా ఉదయం పరగడపున సేవించవచ్చు. ఈ విధంగా నియమం తప్పకుండా రోజూ సేవించడం వల్ల ధూమపాన విషం శరీరంలో ఎక్కడెక్కడ పేరుకొని ఉందో అదంతా నిర్వీర్యమై బహిష్కరింప బడుతుంది.

## మందుల్లేకుండా – ధూమపానం మానడమెలా ?



మనసులో స్థిరమైన సంకల్పముంటే ఏ మందులు మాకులువాడే అవసరం లేకుండానే ధూమపాన దురభ్యాసం నుండి బయటపడవచ్చు. అయితే యేండ్ల తరబడి రోజూ ఎక్కువ మోతాదుగా బీడీలో, చుట్టలో, సిగిరెట్లో కాల్చేవారు ఒకేసారి అకస్మాత్తుగా ఆ అలవాటును వదిలేయడం సులభం కాదు. ఒకవేళ బలవంతంగా అలా ప్రయత్నిస్తే శరీరమంతా నీరసంగా, మనసంతా ఏదో కోల్పోయినట్లుగా నిస్తేజంగా మారుతుంది. అందువల్ల క్రమంగా మానుకునే విధానం చెబుతాం వినండి !

ఉదహారణకు రోజుకు ఒక వ్యక్తి నలభై సిగిరెట్లు తాగుతున్నాడనుకోండి. అతడు క్రమంగా రోజు ఒక్కొక్క సిగిరెట్ తగ్గించుకొంటూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆ నియమాన్ని వీడకుండా కఠోరమైన సంకల్పంతో ప్రయత్నిస్తే 40 రోజుల్లో ఈ చెడుఅలవాటును విజయవంతంగా విడిచిపెట్టవచ్చు. ఇదేవిధంగా చుట్ట, బీడి అలవాటున్నవారు కూడా ప్రయత్నించి సఫలం పొందవచ్చు.

## ధూమపాన గుటికలతో – ఇతర ప్రయోజనాలు

బిడ్డలారా ! పైన తెలిపిన వాము, సోంపు, నల్లుప్పుల మిశ్రమంతో తయారైన గుటికలను వాడటం వల్ల కేవలం ధూమపాన దురభ్యాసం దూరం కావటమేగాక అదే మోతాదుగా వాడుతుంటే పొట్టలో, ఛాతిలో, పొత్తికడుపులో ఎక్కడైనా పేరుకుపోయిన చెడువాయువు అనబడే గ్యాస్ పూర్తిగా హరించిపోతుంది. దానివల్ల వచ్చిన మెడలనొప్పులు,ఛాతి, కడుపు నొప్పులు వంటి అన్ని రకాల వాతనొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్. అంతేగాక జీర్ణశక్తి బాగా పెరిగి తిన్న ఆహారం బాగా చక్కగా వంటబడుతుంది. రక్తంలోని మలినాలు తొలగించబడి రక్తశుద్ధి చెంది చర్మానికి మంచి కాంతి వస్తుంది.



పొగాకు నమిలేవాళ్ళకు, జర్దా కిళ్ళీలు, గుట్కాలు తినేవాళ్ళకు పళ్ళు నల్లగా గారబట్టి చిగుళ్ళు ఉబ్బిపోయి నోరు దుర్వాసన కొడుతూ భయంకరమైన క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు రావటానికి అవకాశమేర్పడి ఉంటుంది. అలాంటివారు ఈ గుటికలను చప్పరించడంవల్ల పళ్ళు,చిగుళ్ళు శుభ్రపడి, ధృడపడి నోటిలోని ఆ విషపదార్థాల తాలూకు దుర్గంధమంతా కరిగిపోయి నోరు శుద్ధి చెందుతుంది. ఇన్ని ఉపయోగాలున్న ఈ గుటికలను ప్రతీ ఇంట్లో తయారుచేసుకొని వాడుకుంటూ మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులంతా పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లుదురు గాక ! శుభం.



వేపాకు,ఉప్పు కలిపిన రసం నాలుగుచుక్కలు వేస్తే చెవిలో దూరిన పురుగులు చచ్చిపడతయ్

# ఉసిరికతో - ఉత్తమ ఉత్తేజకర యోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

## అతిమూత్రానికి – ఉసిరిక



ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఇళ్ళలో చాలామంది పిల్లలు, పెద్దలు నిద్రలో మూత్రం పోసే సమస్యతోనూ, మాటిమాటికి మూత్రం పోయే అతిమూత్ర సమస్యతోను బాధపడు తున్నారు. అలాంటి వారిని ఉసిరికపండ్లు సమర్ధవంతంగా కాపాడగలుగుతయ్.

పచ్చి ఉసిరికాయలు పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై పెచ్చులను దంచి ముద్దచేసి బట్టలో వేసి పిండిన రసం నాలుగుచెంచాలు, తేనె ఒకచెంచా కలిపి ప్రొద్దున సాయంత్రం సేవిస్తుంటే క్రమంగా అతిమూత్రం తగ్గిపోతుంది. పిల్లలకు పై మోతాదులో సగంగాని అంత కన్నా తక్కువ గాని వారి వయస్సును బట్టి వాడుకోవాలి.



## గర్భాశయ గడ్డలకు – ఉసిరిక

పైన తెలిపినట్లు పచ్చిఉసిరికాయల రసంలో కానీ లేక ఎండు ఉసిరికముక్కల పొడి ఒక చెంచా మోతాదుగా రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయంలో మోదుగబెరడును ఎండించి కాల్చి జల్లించిన బూడిద 2 గ్రా. కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భాశ యంలో కాని లేక ఉదరంలో కాని పెరిగిన చెడునెత్తుటి గడ్డలు కరిగిపోతయ్.

## స్త్రీల యోని మంటకు – ఉసిరిక

ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా! మీశరీరంలో పైత్యం అధికంగా ప్రకోపించినపుడు అది అధోముఖంగా ప్రసరించి మర్మాంగంలోకి ప్రవేశించి భరించలేనంత యోని మంటను, యోని దాహాన్ని కల్గిస్తుంది. అలాంటప్పుడు మీరు వేడిపుట్టించే పదార్థాలను వెంటనే మానుకొని చలువచేసే పదార్థాలను సేవిస్తూ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించండి.

పైన తెలిపిన విధంగా పచ్చి ఉసిరికరసంలో లేదా ఉసిరిక కషాయంలో అదే మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవించండి. దీనివల్ల పైత్యప్రకోపం తగ్గిపోయి యోనిమంట, యోనిదాహం హరించిపోతయ్.

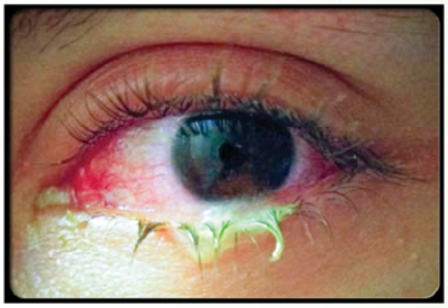
## బొల్లిమచ్చలకు – ఉసిరిక



తెల్లబొల్లి మచ్చలతో బాధపడే పిల్లలు, పెద్దలు రోజు రోజుకూ సమాజంలో పెరిగిపోతు న్నారు. ఆహారపదార్థాల కాలుష్యం పెరగటంతో ఈ సమస్య నానాటికీ తీవ్రమౌతుంది.

ఈ సమస్యకు ఉసిరికపండ్ల పైబెరడుపొడి 10 గ్రా, చంద్రచేవపొడి 10గ్రా, తీసుకొని ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందు లో బావంచాలపొడి పావుచెంచా కలిపితాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే తెల్లగా శంఖం లాగా ఉన్న బొల్లిమచ్చలు త్వరగా హరించిపోయి మామూలు చర్మపురంగు కలుగుతుంది. పిల్లలకు వయసును బట్టి మోతాదు తగ్గించి వాడుకోవాలి.

లేతమర్రిచిగుళ్ళు నీటితో నూరి మాడుపై పట్టువేస్తే ముక్కు నుండి కారే రక్తం ఆగిపోతుంది



## నేత్ర వ్యాధులకు – ఉసిరిక

ఈనాడు శిరస్సులో తలనొప్పి,తలదిమ్మువంటి సమస్యలు నేత్రాలలో రేచీకటి, పొరలు కంట్లో పూలు,కంటి మసకలు, కంట్లో దుర్మాంసాలవంటి కంటి సమస్యలు కోట్లాదిమందిని పీడిస్తున్నయ్. విదేశీవికృత జీవనవిధానాన్ని అనుసరించటమే ఈ సమస్యలకు కారణమని మనం తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

ఉసిరికపొడి, తానికాయపొడి, కరక్కాయ పొడి, పసుపు, తిప్పతీగ పొడి, నేలవేము పొడి, వేప పై బెరడుపొడి వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని అన్నిటినీ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. అరలీటర్ మంచినీటిలో రెండు టీచెంచాలపొడి వేసి పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. దీనిని రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా తాగుతుంటే అరతలనొప్పి, సూర్యావర్తతలనొప్పి, చెవిసమస్యలు, ముక్కుసమస్యలు, గొంతు సమస్యలు హరించడమే కాక ఇంకా పైన తెలిపిన అనేకానేక నేత్రరోగాలు క్రమంగా హరించిపోయి నేత్రాలకు మంచిదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

## అన్ని ప్రమేహరోగాలకు – ఉసిరిక



ప్రతీమనిషి ఈనాడు ఏదోఒకరకమైన మూత్రవ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. అందుకోసం ఎన్నెన్నో పనికిమాలిన విషపూరిత విదేశీ ఔషధాలను వాడుతూ తన ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా నాశనం చేసుకొంటున్నాడు.

అలాంటి మూత్రసమస్యలు కలవారు పైనతెలిపిన విధంగా కేవలం ఉసిరికకాయలతో మాత్రమే కషాయం తయారుచేసుకొని ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒక చెంచా తేనె, పావుచెంచా పసుపు పొడి కలిపి ఆహారానికి అరగంట ముందుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మధుమేహం, సురామేహం, కాలమేహంవంటి మేహసమస్యలు క్రమంగా అణగారిపోతయ్.

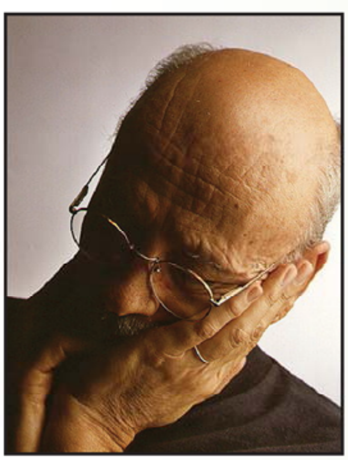
## మూత్ర కృచ్ఛానికి – ఉసిరిక

ముఖ్యంగా వయసు మీరిన స్త్రీ పురుషులకు పైత్యప్రకోపం వల్ల మూత్రం బంధించబడి అతికష్టంగా బొట్లుబొట్లుగా ఎంతో బాధతో విడుదలయ్యే పరిస్థితి కలుగుతుంటుంది.

అలాంటివారు ఎండుఉసిరికముక్కలు 10 గ్రా, ఎండుద్రాక్షపండ్లు 10 గ్రా, నేలగుమ్మడిదుంప 10 గ్రా, అతిమధురం 10 గ్రా, పల్లేరు 10గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీట్లో వేసి మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛం హరించి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

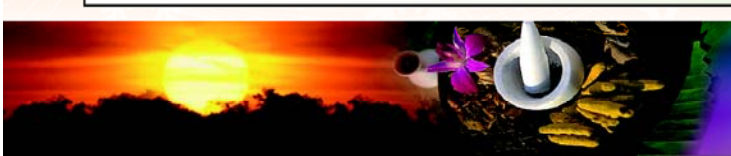
## అన్ని వార్ధక్య సమస్యలకు – ఉసిరిక

అరవైయేండ్లు దాటేటప్పటికీ ప్రతీమనిషి మానసికంగా తాను వృద్ధుడిగా మారానని ఇకనాకు అన్నివ్యాధులు, బాధలు కలుగుతాయని మానసికంగా పదేపదే భావించుకోవడంవల్ల క్రమంగావారికి అంగాంగంలో నీరసం, నిస్త్రాణత, చచ్చుదనం పెరిగిపోతుంది. దాంతోపాటు మానసికంగా నిరాశా నిస్పృహలు మనసు నిండా ఆవహించుకుంటయ్. దాంతో క్రమక్రమంగా అన్ని రోగాలు పుట్టుకొచ్చి వారిని మంచాన పడవేస్తయ్.



పైన తెలిపినట్లు వార్ధక్యాన్ని పదేపదే ఊహించుకోకుండా ఇపుడు తెలిపే యోగాన్ని ఆచరించండి. ఉసిరికపండ్ల పై బెరడుపొడి 10 గ్రా, తేనె 10 గ్రా, పటికబెల్లం 10 గ్రా, ఈ మూడు కలిపి నియమపూర్వకంగా ఒక్కరోజుకూడా విడవకుండా ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒకసారి సేవిస్తుండాలి.

ఇది సేవించేటపుడు మాంసం, మద్యం, చల్లబడ్డ పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, నిలువ ఉన్న పదార్థాలు పొరపాటుగా కూడా సేవించవద్దు. ఇలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ ఈ చూర్ణాన్ని సేవించడంవల్ల వార్ధక్యంలో కలిగే అన్నివికారాలు హరించిపోయి వాటిస్థానంలో నూతనమైన ఉత్తేజం, హుషారు, వేగం, చేతనాశక్తి, ప్రతిభాపాటవాలు అనూహ్యంగా పెంపొందుతయ్. శుభం.



తాజా మర్రిపాలు లేపనం చేస్తుంటే ముక్కు మీది పుండ్లు గాయాలు త్వరగా మానిపోతయ్

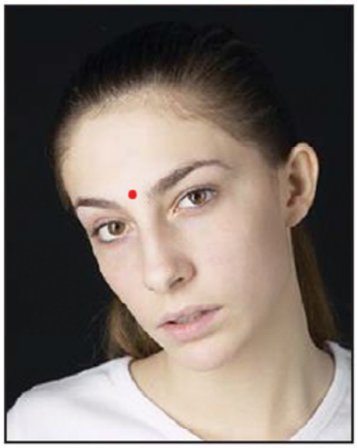
# కోట్లాదిమందిని పట్టి పీడిస్తున్న పాండురోగం గురించి తెలుసుకోండి



డా॥కె.విశ్వనాథం,ఎం.డి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ ఆధునిక వికృతయుగంలో తినే ప్రతీ పదార్థం విషరసాయనిక ఎరువులతో పండటంవల్ల ఆ విషప్రభావం శరీరంలోని అతి ప్రధానమైన కాలేయాన్ని బలహీనపరచడం వల్ల రక్తోత్పత్తి క్రమంగా తగ్గిపోతూ అధికశాతం మంది ప్రజలు పాండురోగానికి గురౌతున్నారు.

శరీరంలో అవసరమైనంత శుద్ధరక్తం కలిగినవారు ఈనాడు ఒక్కరు కూడా లేరని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అయితే ఈ లోపాన్ని అందుకు కారణాలను ఏ ఒక్కరూ తెలుసుకోకపోగా ఆ లోపంవల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడటానికి అలవాటు పడుతూ క్రమంగా దీర్ఘకాల రోగులై మంచాన పడుతున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు, పేదలు, ధనికులు, స్త్రీలు, పురుషులనే బేధం లేకుండా అందరూ అనుభవిస్తున్న ఎవరి స్వయంకృత అపరాధంతో వారే తెచ్చుకుంటున్న ఈ పాండురోగం గురించి, దాని సులభ ఆహార చికిత్సల గురించి సవివరంగా చెప్పకుందాం!



## పాండురోగం ఎన్ని విధాలు ? ఎందుకొస్తుంది ?

ప్రియమైన పాఠకులారా! పాండురోగం 1) వాతజపాండురోగం 2) పిత్తజపాండురోగం 3) కఫజ పాండురోగం 4) సన్నిపాతజ పాండురోగం 5) మృద్భక్షణజ పాండురోగం అని అయిదు విధాలుగా కలుగుతుందని మహాఋషులు నిర్ధారించారు.

ఈ వ్యాధి అతివ్యాయామం చేయడంవల్ల, పులుపు, ఉప్పు అధికంగా వాడటంవల్ల, యేండ్ల తరబడి మద్యపాన దురలవాటువల్ల, పసితనంలో మట్టితినే దురభ్యాసానికి గురికావటంవల్ల అతి తీక్షణమైన ఆవాలవంటి పదార్థాలను ఆవకాయపచ్చడి రూపంలో ఎక్కువగా తినడంవల్ల, పగలు నిద్రించి రాత్రి మేల్కొనటంవల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫములనబడే త్రిదోషములు ప్రకోపించి రక్తాన్ని దూషింపజేసి పాండురోగాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధి సోకినవారి చర్మం మొత్తం తెల్లగా రక్తహీనతతో పాలిపోయి ఉండటాన్ని గమనించవచ్చు.

## పాండురోగం వచ్చే ముందు - లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి శరీరంలో ప్రారంభమైన మొదటిదశలో చర్మం నునుపుతప్పి గరుకుగా మారుతూ పగిలిపోవడం మొదలౌతుంది. అప్పుడే మాటిమాటికి మట్టితినాలనే కోరిక పుట్టడం ఎప్పుడూ నోటిలో ఉమ్మి ఊరుతూ ఉండటం, వళ్ళంతా నొప్పులు పుట్టడం, కళ్ళు, ముఖం, పొట్ట నీరుపట్టి ఉబ్బిపోవడం, మలమూత్రాలు పసుపుపచ్చగా ఉండటం, తిన్న ఆహారం పచనంకాక అజీర్ణం ప్రబలిపోవడం వంటి అనేకానేక లక్షణాలు కనిపిస్తుంటయ్.

## వాతదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ - లక్షణాలు

శరీరంలో వాతదోషంవల్ల ఏర్పడిన పాండురోగంవల్ల చర్మం, కళ్ళు, గోర్లు,మూత్రం మొదలైనవన్నీ నలుపురంగుగా గాని లేక కొంచెం ఎరుపు కలిసిన నలుపురంగుగా గాని మారతయ్. వీరికి తరచుగా వళ్ళు వణకటం, చర్మంపై చురుకులు, పదేపదే కడుపుబ్బరించడం, కడుపులో పోట్లు, ఉదరంలో పగలగొట్టినట్లుగా అనిపించే లక్షణాలు కన్పిస్తయ్. అయితే చర్మం ఎరుపుతో కూడిన నలుపుతో ఉన్నా కూడా కాంతిహీనతతో పాలిపోయి ఉండటం గమనించవచ్చు.

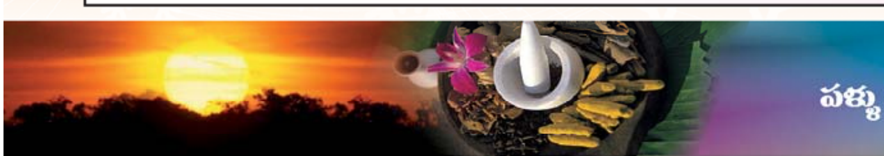


## పిత్తదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ - లక్షణాలు

శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించడంవల్ల పుట్టిన పాండురోగంవల్ల చర్మం, గోర్లు, మలమూత్రాలు పసుపురంగుగా మారతయ్. వీరికి అంతులేని దాహం కలుగుతుంటుంది. జ్వరం కూడా వస్తుంది. వీరు పసుపురంగుతో కూడి ఉన్నాకూడా చర్మం పాలిపోయిఉండటం తెలుసుకోవచ్చు.

## కఫదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ - లక్షణాలు

శరీరంలో కఫదోషంవల్ల పుట్టిన పాండురోగంవల్ల ఆ రోగులకు ఎప్పుడూ నోటినుండి నీరు కారుతూ ఉంటుంది. శరీరమంతా కూడా రక్తం బాగా తగ్గిపోయి నీరు పట్టి ఉబ్బి ఉంటుంది. కూర్చున్నచోటే తెలియకుండా కునికిపాట్లు పడుతుంటారు. వీరికి వళ్ళంతా బరువు పెరిగిపోతుంది. వీరి చర్మం, మూత్రం, కళ్ళు, ముఖం నిర్జీవంగా తెల్లగా పాలిపోయి ఉండటం గమనించవచ్చు.



సైంధవలవణం నిప్పుపై కాల్చి దంచి
పళ్ళు తోముతుంటే దంతక్రిములు హరించిపోతయ్

## సన్నిపాతదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ – లక్షణాలు



శరీరంలో ఒకేసారి వాతపిత్తకఫదోషాలు ప్రకోపించడంవల్ల కలిగిన పాండురోగాన్ని సన్నిపాత పాండు రోగం అంటారు. పైన తెలిపిన మూడు రకాల వ్యాధి లక్షణాలు కలిసి ఈ వ్యాధిగ్రస్తున్ని ఆక్రమిస్తయ్. దీనిని సహించడం భరించడం ఆ రోగికి అశక్యంగా ఉంటుంది.

## మృద్భక్షణ దోషంతో పుట్టిన పాండురోగ – లక్షణాలు

మట్టి తినే అలవాటు కలవారికి ఆ మట్టిదోషం వల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలలో ఏదో ఒక దోషం ప్రకోపించడం వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాక క్రమంగా ఇంద్రియబలం,తేజస్సు,రక్తం క్షీణించిపోయి పాండురోగం కలుగుతుంది. దీనివల్ల కునికిపాట్లు, అశ్రద్ధ, దగ్గు, ఆయాసం, కడుపునొప్పి, అరుచి కలుగుతయ్. అంతేగాక కళ్ళు, కనుబొమ్మలు, పొట్ట, పాదాలు, మర్మాంగపు ప్రదేశాల్లో వాపు పుడుతుంది. వీరికి మట్టిదోషం వల్ల ప్రేవుల్లో క్రిములు పుట్టి రక్తంతో కూడిన కఫంతో కలిసి మలవిసర్జన జరుగుతుంటుంది.

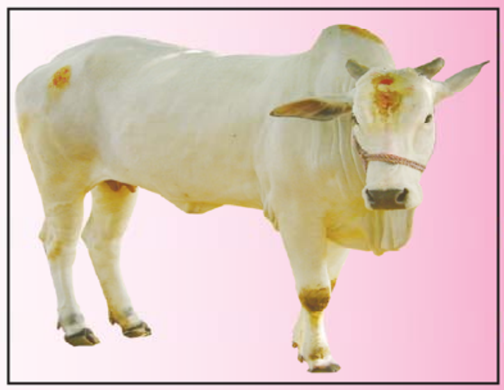


## ఎండుద్రాక్షతో – ఎదురులేని యోగం

ఎండుద్రాక్షపండ్లు 10 నుండి 20, ఎండుఅంజూర్‌ముక్కలు 2 నుండి 4, విత్తనం తీసిన ఎండు ఖర్జూరాలు 1 లేదా 2 తీసుకొని వీటిని విడిగా మంచినీటితో కడిగి ఒక గిన్నెలో వేసి అందులో అవి మునిగేవరకు మంచినీరు పోసి మూతపెట్టి రాత్రి నిలువ ఉంచాలి.

ఉదయం దంతధావనకాగానే ఆ ముక్కలను ఒక్కొక్కటి నిదానంగా బాగా నమిలి తిని ఆ నీళ్ళను వడపోసుకొని అందులో ఒకచెంచాతేనె లేదా ఒకచెంచా చక్కెర కలిపి తాగాలి. జీర్ణ శక్తి బాగా ఉన్నవారు మరలా ఉదయంపూట కూడా నానబెట్టి సాయంత్రంపూట సేవించాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా మూడుమాసాలు సేవిస్తే రక్తహీనత హరించి కావలసినంత మంచి రక్తం లభించి పాండురోగం హరించిపోతుంది.

## దేశవాళి గోమూత్రంతో – దశతిరిగే యోగం



తీవ్రమైన పాండురోగంతో ఎంతోకాలం నుంచి బాధపడుతున్నవారైనా గోమూత్ర ప్రయోగంతో తిరిగి చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. పొలాల్లో తిరిగి మేసే మన దేశ వాళి ఆవు ఉదయంపూట పోసే మూత్రం ముందు చివరి భాగాలు వదిలివేసి మధ్య మూత్రాన్ని మట్టిపాత్రలో పట్టుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి రోజూ రెండులేదా మూడు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు నాలుగైదు చెంచాల మోతాదుగా సమంగా నీరు, ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా విడవకుండా మూడు నుండి ఆరునెలలపాటు సేవిస్తుంటే క్షీణించిన కాలేయం పునరుజ్జీవనం చెంది పాండురోగం హరించిపోయి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది. శరీరానికి మంచిరంగు, కాంతి, తేజస్సు కలుగుతయ్.



## ఆవుపాలతో – అమృత యోగం

దేశవాళి ఆవుపాలు కాచి ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత అరగ్లాసు పాలల్లో ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా చక్కెర, అరచెంచా తేనె, పావుచెంచా పిప్పళ్ళపొడి, పావుచెంచా మిరియాలపొడి కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా రెండుపూటలా విడవకుండా సేవిస్తుంటే ఇది అమృతంలాగా పనిచేస్తూ పాండురోగులకు కొత్త ప్రాణం పోస్తుంది. వేడిశరీరం కలవారు పాలను వేడిచేయకుండా అప్పుడే పితికిన వెంటనే పై పదార్థాలను కలుపుకొని తాగాలి. శుభం.



తుమ్మబెరడు కషాయంలో చిటికెడు పటిక కలిపి పుక్కిలిస్తుంటే నోటిపూత తగ్గిపోతుంది



## సర్వ శిరోరోగాలకు – భృంగామలకతైలం

కావలసిన పదార్థాలు : గుంటగలగరాకురసం ఒక లీటర్, గింజలు తీసిన ఉసిరిక పండ్ల పై బెరడు రసం ఒక లీటర్, నువ్వులనూనె ఒక లీటర్, పాలు ఒక లీటర్, శ్రీగంధం 10 గ్రా, అతిమధురం 10గ్రా, పుష్కరమూలం 10గ్రా, దుంపరాష్ట్రం 10గ్రా, కటుక రోహిణి 10 గ్రా, వట్టివేర్లు 10 గ్రా. సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా పైన తెలిపిన పదార్థాల్లో శ్రీగంధం నుండి వట్టి వేర్ల వరకు అన్ని ఓషధులను విడివిడిగా దంచి మెత్తని చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణంలో తగినన్ని మంచినీరు కలిపి గుజ్జులాగా నూరి సిద్ధం చేసి పెట్టుకోవాలి.

తరువాత కళాయిలో గుంటగలగర, ఉసిరిక, నువ్వులనూనె, పాలు పోసి బాగా కలిపి మంట పెట్టాలి. సన్నటి సెగపైన పదార్థాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలే వరకు మరిగిస్తూ మధ్యలో పైన తయారుచేసుకున్న పదార్థాల గుజ్జును కలపాలి.

ఆ తరువాత నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. దీనినే భృంగామలక తైలం అంటారు.

వాడేవిధానం : ఈ తైలాన్ని రోజూ గోరువెచ్చగా శిరస్సుకు రాసుకోవచ్చు. అలాగే ఈ తైలాన్ని మూడు నాలుగుచుక్కలు ముక్కులో వేసి పీల్చవచ్చు. అదే విధంగా నాలుగైదు చుక్కల గోరువెచ్చని తైలాన్ని చెవుల్లో రెండుపూటలా వేసుకోవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడంవల్ల శిరస్సులో పేరుకున్న వాతం, అధిక పైత్యం హరించిపోయి మెదడు చల్లబడుతుంది. వెంట్రుకలు ధృఢంగా నల్లగా మారతయ్. చుండ్రు, దురద వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

ఈ తైలాన్ని ముక్కులో వేయడంవల్ల తల తిరగడం, వణకటం, శ్వాస ఆడకపోవడం, ముక్కు నుండి నీరుకారటం వంటి నాసికాసమస్యలు నయమౌతయ్. దీనిని చెవిలోవేస్తే చెవిపోటు, చీము, చెవుడువంటి కర్ణరోగాలు క్రమంగా కనుమరుగైపోతయ్.

## దగ్గు,దమ్ము,ఆయాసాలకు – తాళీసచూర్ణం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఇంట్లో ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరికి శ్వాసకోశ సంబంధమైన జలుబో, పడిశమో, ముక్కు బిగుసుక పోవడమో, ముక్కు నుండి నీరు కారడమో, తెంపులేని దగ్గో, అంతులేని ఆయాసమో, పిల్లికూతలో, ప్రాణం తీసేటంత ఉబ్బసమో ఇలాంటి ఏదోఒకసమస్య ఉంటూనే ఉంటుంది. అందువల్ల క్రిందతెలిపే తాళీసచూర్ణాన్ని ముందుగానే తయారుచేసి ఇంట్లో ఉంచుకోవడం ద్వారా ఆ సమస్యలన్నీ అవలీలగా జయించవచ్చు.

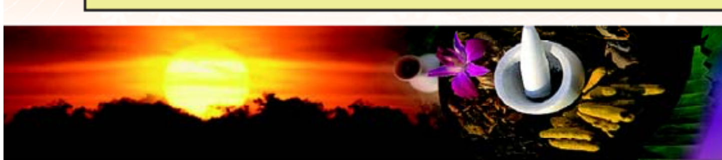


కావలసిన పదార్థాలు : తాళీసపత్రి 10 గ్రా, మిరియాలు 20 గ్రా, సొంఠి 30 గ్రా, పిప్పళ్ళు 40 గ్రా, తవాక్షీరి 50 గ్రా, లవంగపట్టా 3 గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 3 గ్రా, కండచక్కెర పొడి 150 గ్రా, సేకరించుకోవాలి.

తయారివిధానం : పైపదార్థాల్లో తాళీసపత్రి, తవాక్షీరి, కండచక్కెరను విడిగా పొడి చేసుకొని, మిగిలిన పదార్థాలను చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ చూర్ణాన్ని పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు తేనెతో గాని, ఆవునేతితో గాని, అరకప్పు పాలతోగాని ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : దీని సేవన వల్ల అన్నిరకాల దగ్గులు, ఆయాస ఉబ్బసాలు, అరుచి, వాంతి, గుండెరోగం, ప్లీహరోగం, ఉదర శూల, పక్కటెముకల నొప్పులు, పాండురోగం, జ్వరంలో కలిగిన అతిసారం, గ్యాస్, వంటి సమస్యలు సంహారమైపోతయ్. శుభం.



రోజూ మామిడిపుల్లతో పళ్ళు తోముతుంటే
నోటి దుర్గంధం హరించి నోరు పరిమళమౌతుంది

## మూడురోజుల్లో భయంకర కఫరోగం తగ్గింది

పండిత ఏల్చూరి గురువు గారికి వందనాలు. మీరు ప్రక్కనుంటే పాము కుట్టినా నా కళ్ళల్లో అణువంత భయం కూడా ఉండదు. మన ఆయుర్వేదంపై నాకు అంత నమ్మకం. మీరు తెలిపిన కఫనివారిణి అయిన సొంటి,పసుపుకొమ్ములు,మిరియాల పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో పోసుకొని తాగితే మూడు రోజులలో నాకు ప్రాణాలను హరించేటట్లుగా ఉండే కఫరోగం నివారించ బడి పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడనైనందుకు ఎంతో ఆనందంగాఉంది.

**తుమ్మల బాలక్రిష్ణ**, s/o సూరిబాబు, టీచర్స్‌కాలని, పొన్నూర్, గుంటూరు జిల్లా, సెల్ : 9032072900

## ఎన్నో అనారోగ్యాలను – ఇంట్లోనే పరిష్కరించుకుంటున్నాం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదాచార్యులైన ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. మేము ప్రతిరోజు జీటివీలో ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం చూస్తుంటాం. అందులో మీరు చెప్పినటువంటి త్రిఫల చూర్ణాన్ని రోజూ మా కుటుంబంలో అందరం వాడుతున్నాం. మా వారి గ్యాస్ ట్రబుల్ కోసం వాము, మిరియాలు, సైంధవలవణం కలిపి తీసుకున్నారు. ఇది కూడా బాగా పనిచేసింది. మా పాపకు వంటిమీద ఉన్న నల్లని మచ్చలు పోవటానికి తేనెమైనం, మంచి పసుపుతో తయారుచేసిన అయింట్‌మెంట్‌ను వాడాం. మా అమ్మ, అత్తయ్య గారి కాళ్ళు, నడుంనొప్పులకు వావిలాకుమాత్రలు వాడాం.

రక్తం పెరగటానికి మీరు చెప్పినటువంటి టమాట,క్యారెట్,బీట్రూట్‌ను జ్యూస్‌చేసి అందులో పటికబెల్లం వేసి వాడుతున్నాం. ఇలా చాలా రుచిగా ఉంది. అలాగే మేము ప్రతీనెలా మీ పత్రికను తీసుకొని చదువుతున్నాం. అందులో మాకు కావలసిన ఎన్నో విషయాలను మేము సేకరించి పాటిస్తున్నాం. మీకు మేము సర్వదా ఋణపడి ఉంటాం.

**ఎం. లలిత**, పాత గాంధీ హాస్పిటల్ ఎదురుగా, మోండామార్కెట్ దగ్గర, సికింద్రాబాద్, సెల్ : 9908421172

## "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక – సభ్యత్వ వివరాలు

1 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 180/- లకు 12 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 360/- లకు 24 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/- లకు 60 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 2,500/- లకు 240 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

సభ్యత్వం కావలసినవారు :

**"అందరికి ఆయుర్వేదం", హైదరాబాద్**

అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి మీ పూర్తి చిరునామాను ఫోన్‌నెంబర్‌తో సహా విడికాగితం పై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

"అందరికి ఆయుర్వేదం", ఇంటి సంఖ్య - 17, దారి సంఖ్య - 5, కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకి వెళ్ళే దారి, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ : 040 - 23547132, సెల్ : 8801005226.

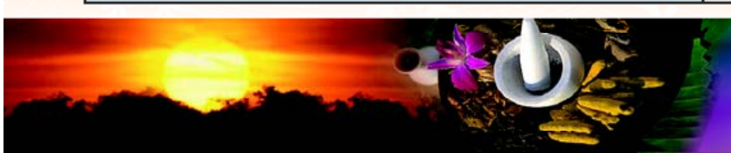

**FORM IV (See Rule 8)**
Statement about ownership and other particulars of
**ANDARIKI AYURVEDAM**

1. Place of Publication : Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
2. Periodicity of it's Publication : Monthly
3. Printer's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
4. Publisher's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
5. Editor's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
6. Name & Address of individuals Who own the Newspaper and Partners of share holder's holding more than one percent of the total capitals Address : Elchuri Venkat Rao : Yes : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

for **ANDARIKI AYURVEDAM**
**Sd/- Elchuri Venkat Rao**
**Publisher**

Edited Printed, Published and Owned by **ELCHURI VENKAT RAO**
Printed at Kalajyothi Process Ltd., RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Publication at Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033, Editor : ELCHURI VENKAT RAO

ఇప్పపువ్వు 3 గ్రా, నమిలి మింగుతుంటే గొంతువాపు తగ్గి పదార్థం మింగవీలౌతుంది



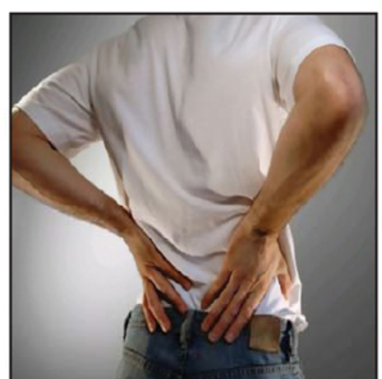



## దంతాల - సమస్య

శ్రీ జి. లింగస్వామి, ఖమ్మం : ఆచార్యా! నాకు దంత సమస్య ఉంది. దంతాలు కదులుతూ, పోటు పుడుతూ నోటి నుండి దుర్వాసన వస్తుంది. పళ్ళు ధృఢంగా ఉండటానికి, మిగతా సమస్యలు తీరడానికి మంచి మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీవు నివసించే గ్రామంలో ప్రతీచోట కనిపించే తుమ్మచెట్టు నీ సమస్యను ఎంతో సులువుగా పరిష్కరిస్తుందని తెలుసుకో. తుమ్మచెట్టుకు ప్రదక్షణ చేసి మనసులోనే నీ బాధను తెలిపి దాని మానుపై బెరడు 100 గ్రా. తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలు చేసి కడిగి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకో. ఈ పొడిలో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 10 గ్రా. ముద్ద కర్పూరం పొడి 3గ్రా. కలిపితే మంచి పళ్ళపొడి తయారౌతుంది. రోజూ రెండుపూటలా ఈ పొడితో పళ్ళు తోముకొని అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండు. క్రమంగా దంతాలన్నీ గట్టిపడతయ్. శుభం.

## వెన్నునొప్పి - సమస్య



శ్రీ జి.వి.చారి, నల్గొండ జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 36 సం.లు. నాకు నడుములో వెన్నుముకకు కుడి వైపు నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పితో పనిచేయలేక పోతున్నాను. ఇక్కడి వైద్యులు ఆపరేషన్ చేయాలంటున్నారు. ఇంగ్లీషుమందులు ఎన్ని వాడినా కూడా నొప్పి తగ్గటం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ముందుగా ఆహారంలో వాతం ఎక్కువ చేసే పదార్థాలు తినటంమానుకో. తరువాత 1) ఒక నూలుగుడ్డలో కొంత ఇసుక పోసి మూటకట్టి ఆ మూటను నిప్పుల మీద వేడి చేసి ఆ ఇసుక మూటతో నొప్పిపైన భరించగలిగినంత వేడితో రెండు పూటలా కాపడం పెడుతుండు.



ఉల్లిగడ్డను నూరి పట్టువేస్తుంటే
గొంతువాపు,నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోతయ్

దీంతో పాటు 2) అశ్వగంధ దుంపలు, పిప్పలికట్టె, చెవ్యం, చిత్రమూలం ఈ నాలుగు పదార్థాలను ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగాదంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి చూర్ణం తయారుచేసుకో. ఆ చూర్ణంలో పాతబెల్లం 400గ్రా. కలిపి రోట్లో వేసి పదార్థమంతా బెల్లంలో కలిసిపోయేటట్లు దంచి ముద్దచేయి. ఆ ముద్దను రెండుపూటలా 10 గ్రా. మోతాదుగా ఆహారం తరువాత ఒక గంటాగి తింటుంటే నీ సమస్య సులువుగా తీరిపోతుంది. శుభం.

## తామర - సమస్య



శ్రీమతి దేవి, అనంతపురం జిల్లా : ఆచార్యా! నా వయస్సు 24 సం.లు. నాకు తామర అనే చర్మ వ్యాధి సోకింది. ఎన్ని ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. దయచేసి తగ్గే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! 1)ఎండిపోయిన పొగాకు తెచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలు చేసి కళాయిలో వేసి కింద మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతుంటే ఆ ముక్కలు కాలి బూడిదగా మారతయ్. ఆ బూడిదను జల్లించుకొని మెత్తని చూర్ణములో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపితే అది లేపనంలాగా తయారౌతుంది. దాన్ని రోజు రెండుపూటలా తామరపైన పట్టిస్తుంటే అతి త్వరగా తామర తగ్గిపోతుంది. 2) ఒకవేళ తామర వ్యాధి చాలాకాలం నుంచి మొండికిబడి పీడిస్తుంటే ఇప్పుడు చెప్పే ప్రయోగం పాటించండి. ఆయుర్వేద అంగడిలో మోదుగ మాడలు తెచ్చుకొని వాటిని దంచి జల్లించి చూర్ణం నిలువ చేసుకోండి. రెండుపూటలా తగినంత చూర్ణం నిమ్మరసంతో నూరి ఆ గుజ్జును తామరపైన పట్టిస్తుంటే మూడునాలుగు రోజుల్లోనే దీర్ఘకాల తామర హరించిపోతుంది. శుభం.



## తల్లిపాలు తగ్గిన - సమస్య

శ్రీ యం. సుభాష్, కడప జిల్లా : ఆచార్యా! నా భార్య పేరు ప్రశాంతి, ఆమె వయస్సు 20 సం. ఇటీవలే ఆమె పిల్లవాన్ని కన్నది. అయితే ఆమెవద్ద తగినన్ని తల్లిపాలు లేకపోవడంవల్ల ప్రస్తుతం గేదెపాలు పడుతున్నందుకు బాధపడుతున్నాం. ఆయుర్వేద విజ్ఞానం ద్వారా నా కుమారునికి చాలినన్ని తల్లిపాలు పెరిగే మార్గాలు సూచించండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! తల్లిపాలతోనే బిడ్డల నూరేండ్లఆరోగ్యం,ఆయువు స్థిరపడతయ్. గతంలో ఎన్నో మార్గాలు చెప్పాం. 1) ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న గోధుమపిండిలో తగినన్ని నీరు కలిపి వెడల్పుగా చేసి మంచి దేశవాళి ఆవునేతిలో గానీ, గేదె నెయ్యిలో గానీ ఉడికించి పూరీలు తయారుచేయాలి. ఆ పూరీలను చిన్నచిన్నముక్కలుగా విరిచి కాచిన దేశవాళి ఆవుపాలలో లేక గేదెపాలలో వేసి నానబెట్టేటప్పుడే తగినంత చక్కెర అందులో కలపాలి. పూరీముక్కలు మెత్తగా అయిన తరువాత తృప్తిగా తినాలి. ఇలా రోజూ తింటుంటే బాలింత స్త్రీలకు ఏ మందులు, మాకులు వాడే పనిలేకుండా సహజంగానే తల్లిపాలు పెరుగుతయ్. 2) అతిమధురంచూర్ణం ఆయుర్వేదఅంగళ్ళలో దొరుకుతుంది. అది ఒక అరటీచెంచా మోతాదుగా పైనతెలిపిన పాలల్లో వేసి పూరీలతో పాటే సేవించవచ్చు లేదా రెండుపూటలా ఒక అరటీచెంచా అతిమధురంపొడి, అరకప్పు ఆవుపాలలో కలిపి అందులో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా. కలిపి తాగుతుంటే బిడ్డకు చాలినన్ని తల్లిపాలు పెరుగుతయ్. శుభం.

## మగపిల్లలు లేని - సమస్య



శ్రీ వై. మల్లేష్, తాడిపత్రి : ఆచార్యా! నా వయస్సు 30 సం.లు. నా భార్య వయస్సు 21 సం.లు మాకు ముగ్గురు ఆడపిల్లలు పుట్టారు. ప్రస్తుతం మగసంతానం కావాలని రోజూ దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాం. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మగసంతానం కోసం ప్రత్యేకంగా మందులు వాడే అవసరం లేకుండా గర్భం ధరించడానికి ముందే కొన్ని నియమాలను పాటించడం ద్వారా మగ సంతానం పొందవచ్చని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

పోకచెక్కపొడి 5గ్రా, నెయ్యి 5 గ్రా, కలకండ 10గ్రా,
2పూటలా తింటుంటే స్త్రీ బట్టంటువ్యాధులు తగ్గుతయ్

స్త్రీ బహిష్టు అయిన రోజు నుండి లెక్క వేసుకుంటూ ఆరు, ఎనిమిది, పది, పన్నెండు, పద్నాలుగు, పదహారురోజుల్లో కొడుకు పుట్టాలనే తీవ్రమైన సంకల్పంతో సంసారం చేయడంద్వారా మగబిడ్డను పొందవచ్చు. అయితే రోజులు లెక్కపెట్టుకునేటప్పుడు ఇంగ్లీష్‌వాళ్ళ పద్ధతి ప్రకారం అర్ధరాత్రి నుండి లెక్కపెట్టకూడదు. అది విదేశీ విధానం. మన భారతీయవిజ్ఞానం ప్రకారం సూర్యోదయంతోనే రోజు మొదలౌతుంది. అప్పటినుండి ఇరవైనాలుగు గంటలలోపు ఎప్పుడు బహిష్టు వచ్చినా ఒక రోజు పూర్తి అయినట్లుగా లెక్కించుకోవాలి. పొరపాటుపడి లెక్క తప్పకూడదు. ఎవరైనా పెద్దలను అడిగి తెలుసుకొని ప్రయత్నించండి. శుభం.



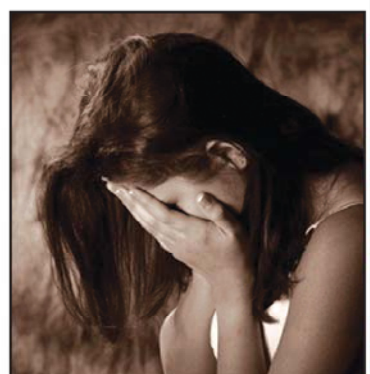
## మాటిమాటికి జ్వరం వచ్చే - సమస్య

శ్రీమతి వీణ, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! మా పాప వయసు 6 సం.లు. బరువు 15 కే.జి.లు పాపకు గత మూడేళ్ళ నుండి నెలకు లేదా రెండునెలలకు ఒక్కసారి జ్వరం వస్తుంది. ఎన్ని పరీక్షలు చేయించినా పాపలో ఏ లోపం లేదంటున్నారు. అమ్మాయికి ముందుగా జలుబు చేసి తరువాత జ్వరం వస్తుంది. ఇలా రాకుండా తగిన సులువైన ఆహారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! కృష్ణతులసిదళాలు 20 గ్రా, మిరియాలు 5 గ్రా, తీసుకొని శుభ్రమైన రోట్లో వేసి కొద్దికొద్దిగా అల్లంరసం వేస్తు గుజ్జులాగా అయ్యేవరకు నూరండి. ఆ గుజ్జును శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి పళ్ళెంలో వేసి బాగా గాలి తగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టండి. వాటిలోని నీరంతా ఆవిరైపోయి గోలీలు బాగా గట్టిపడిన తరువాత మాత్రమే గాజుసీసాలో భద్రపరచండి. జ్వరం లేనప్పుడు రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు ఒకగోలిని గోరువెచ్చని నీటితో సేవింపజేయండి. జలుబు వచ్చే ముందు జ్వరం ఉన్నప్పుడు రెండు లేదా మూడుపూటలా ఒక్కొక్క గోలీని కొంచెం తేనెతో రంగరించి తినిపించండి. త్వరగా మాటిమాటికి జ్వరం వచ్చే సమస్య, జలుబు చేసే సమస్య తీరిపోయి పాపకు జీర్ణశక్తి కూడా పెరిగి బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. శుభం.

## మానసిక మరియు చర్మ - సమస్య

శ్రీమతి సరళ, విశాఖ : ఆచార్యా! నా వయసు 71సం.లు. మా నాల్గవ కుమార్తెకు మానసిక సమస్య వల్ల చాలాకాలం నుండి ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతున్నాం. ఆ సమస్యవల్లే ఆమె భర్త ఆమెను మా ఇంట్లో వదిలివెళ్ళాడు. ఆ మందులు వాడుతుండగా చర్మసమస్య మొదలైంది. మొహంమీద చీముపొక్కులుపుట్టి ముఖమంతా పాడైంది. దీనివల్ల ఆమెకు మరలా మానసిక సమస్య మొదలైంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! శరీరంలో రక్తం చెడిపోవటంవల్లే ఈ సమస్య వస్తుంది. పైపై పూతలతో ఆ పొక్కులు తగ్గవు. ముందుగా ఆమెకు రక్తశుద్ధి జరగాలి. 1) ఒక రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు మంచినీరు పోసి అందులో సాయంత్రంపూట మూడు నుండి అయిదు వరకు కృష్ణ తులసిదళాలు వేసి రాత్రంతా మూతపెట్టి ఉంచండి. ఉదయం ఆ నీటిని వడపోసి మూడు భాగాలు చేసి మూడుపూటలా తాగమని చెప్పండి. 2) దేశవాళి గోమూత్రం సంపాదించి ఏడు సార్లు బట్టలో వడపోసి రోజు రెండు పూటలా పావుకప్పు మోతాదుగా పావుకప్పు నీరు కలిపి తాగమని చెప్పండి. అవసరమైతే అందులో అరచెంచా తేనె కలుపుకొని తాగవచ్చు 3) అదే మూత్రంలో దూది ముంచి రోజూ అయిదారుసార్లు ఆ పొక్కుల మీద మృదువుగా అద్దుతూ ఉండండి. 4) సరస్వతిచూర్ణం 50 గ్రా, అతిమధురచూర్ణం 50 గ్రా, గుంటగలగరచూర్ణం 50 గ్రా, సుగంధపాల చూర్ణం 50 గ్రా, నేలవేము చూర్ణం 50 గ్రా, తెల్లగలిజేరు చూర్ణం 50 గ్రా, తిప్ప తీగ చూర్ణం 50 గ్రా, నేలఉసిరి చూర్ణం 50 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువచేయండి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకటీచెంచా పొడి వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని మూడుభాగాలుగా మూడుపూటలా ఆహారం తరువాత ఒకగంటాగి తాగమని చెప్పండి. ఇలా చేయడంవల్ల మీ అమ్మాయి మానసికసమస్య, చర్మసమస్య క్రమంగా అదుపులోకి వస్తుంది. ప్రస్తుతం వాడుతున్న ఔషధాలు ఆరోగ్యం మెరుగుపడే కొద్ది కొంచెం కొంచెం తగ్గించండి. శుభం.

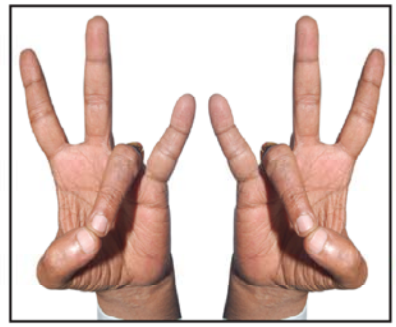
మామిడిజీడి పొడి 2గ్రా,పటికబెల్లం 5గ్రా, నెయ్యి 10గ్రా తింటుంటే స్త్రీల అధిక రక్తస్రావం అంతం



## శరీరం ముడతలు పడిన - సమస్య

శ్రీమతి లక్ష్మి, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయసు 39 సం.లు. నా శరీరమంతా ముడతలు పడి మెత్తగా తయారైంది. గతంలో శరీరం చాలా గట్టిగా, బిగువుగా ఉండేది. ప్రస్తుతం ఇలా అయినందుకు అందరూ అడుగుతుంటే చాలాసిగ్గుగా ఉంది. నలుగురిలోకి వెళ్ళలేక పోతున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! శరీరంలో మాంసకండరాలు బలహీనపడితే చర్మం కూడా బలహీనపడి ముడతలు పడిపోతుంది. ఇది ఆహారలోపం వల్ల గానీ, మానసిక ఆందోళన వల్లగానీ జరిగి ఉండవచ్చు. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా వంటబట్టకపోతే మాంసం,కొవ్వు అభివృద్ధి కావు. 1) ముందుగా బాగా సులువుగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం సేవించడం ప్రారంభించండి. ఆకలి బాగా పెరగటానికి రెండుపూటలా భోజనానికి గంటముందు అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్క చెంచా కలిపి తాగండి. 2) మర్రిచెట్టు పైబెరడు తీసుకొచ్చి ఒకకేజీ మోతాదుగా చిన్నచిన్నముక్కలు కొట్టి నాలుగు లీటర్ల నీటిలో వేసి రెండురోజులు నానబెట్టి ఒక కేజి కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కేజి కషాయంలో ఒకకేజి నువ్వులనూనె పోసి చిన్నమంటపైన కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి జాగ్రత్త చేసుకోండి. ఈ తైలాన్ని ఉదయం లేక సాయంత్రం స్నానానికి రెండుగంటల ముందుగా తగినంత నూనె శరీరమంతా లోపలకు ఇంకేటట్లు సున్నితంగా మర్దన చేసుకొని స్నానం చేస్తుండండి. 3) అదే విధంగా కొంత మర్రిబెరడును చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేయండి. రోజూ ఉదయం ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి దానిని రెండుభాగాలుగా చేసుకొని రెండుపూటలా ఆకషాయంలో అరచెంచా జిలకర్రపొడి, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగండి. 4) ప్రక్క చిత్రంలో ఉన్న పృధ్వీముద్రను మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరించండి. తప్పకుండా మీ కోరిక ఆయుర్వేద మహర్షుల దయవల్ల నెరవేరుతుంది. శుభం.





## బహిష్టు సరిగా రాని - సమస్య

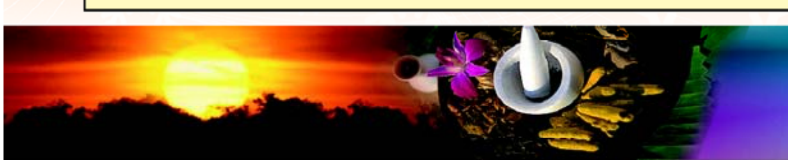
శ్రీమతి పి. రత్నకుమారి, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయసు 29 సం.లు. నాకు బహిష్టు సక్రమంగా రావటం లేదు. రక్తం తక్కువగా ఉండటం వల్లే ఇలా జరుగుతుందని అందరూ అంటున్నారు. రక్తం పెరిగి బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చే మార్గం దయతో చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** మేనకోడలైన ప్రియభారతపుత్రీ ! రక్తం తగ్గితే బహిష్టులో అవకతవకలు ఏర్పడతయ్. 1) దేశవాళి టమాటరసం అరకప్పు, క్యారెట్‌రసం అరకప్పు, బీట్రూట్‌రసం పావుకప్పు, అల్లంరసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా, మిరియాలపొడి పావుచెంచా కలిపి పానీయంలాగా తయారుచేసి సేవించు. అతిత్వరగా రక్తం ఉత్పన్నమౌతుంది. 2) తిప్పతీగపొడి 100గ్రా, ఎండుద్రాక్ష 100గ్రా. కలిపి రోట్లోవేసి ముద్దలాగా దంచి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఈ ముద్దను 10గ్రా. మోతాదుగా చప్పరించి తిని అరకప్పు వేడిపాలు తాగు. దీనివల్ల క్రమంగా నీ రెండు సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్. శుభం.

## గత పత్రికలు చదివినవారే - లేఖలు వ్రాయండి

ప్రియపాఠకులారా! 1997 ఉగాది నుండి ఈ మాసపత్రిక ప్రారంభమై నిరంతరంగా 14 సం.ల పాటు ప్రచురింపబడుతూ వస్తుంది. గత పత్రికల్లో ప్రతీ ఒక్క సమస్యకు కొన్ని వందల సులభ పరిష్కార మార్గాలు సవివరంగా తెలియజేయబడి ఉన్నయ్. మీరు ఆ పత్రికలు ఏమీ చదవకుండా మాసమాసం ప్రచురించే కొత్త పత్రిక కూడా చదవకుండా అనేకసార్లు సమాధానాలు చెప్పిన సమస్యలనే మళ్ళీమళ్ళీ వ్రాస్తున్నారు. దానివల్ల మీ సమయం, మా సమయం వృధా అవుతుంది. అందువల్ల సమస్యలున్నవారు గత సంచికలను, మాసపత్రికలను తెప్పించుకొని చదివి ఆచరించి ఆ తరువాతే లేఖలను మీ ఫోన్ నెంబరుతో పాటు వ్రాయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఎడిటర్ - ఏల్చూరి



తమలపాకురసం రెండుచుక్కలు కంట్లో వేసి వెంటనే నీటితో కడుగుతుంటే 7రో॥ రేచీకటి బంద్

# కుక్క, నక్క, పిల్లివంటి నాలుగుకాళ్ళ జంతువిషాలకు - విరుగుడు యోగాలు



## పిచ్చికుక్క కాటుకు - ఉపచారాలు

పిచ్చికుక్క కరవటంవల్ల అయిన గాయాన్ని పేనాకత్తితో గీచిగాని, కాడీకారం (కాస్టిక్) ఉపయోగించి గాని ఆ గాయం మానిపోకుండా రక్తాన్ని స్రవింపజేస్తుండాలి. ఈ విధంగా మూడుమాసాల వరకు గాయం మానిపోకుండా ఉంటేనే దాని నుండి కారే చీము, రక్తం ద్వారా పిచ్చికుక్క విషం పూర్తిగా బయటకు బహిష్కరింపబడుతుంది.

## కుక్క కరిచినవారికి మూడుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్కకాటుకు గురైనవారు 90 రోజుల వరకు జొన్నలు, వరిగలు, చామలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, మెంతులు,మినుములు,అనుములు,నువ్వులు,తిరగమూరు దినుసులు, ఇంగువ, తాళింపు నూనె, ద్రాక్ష, కర్జూరం, కొబ్బరి, బెల్లం, చింతపండు, నీరుల్లి, ముల్లంగి, పెండలం, కంద, వంకాయ, కాకరకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, చిక్కుడుకాయ, గోరుచిక్కుడుకాయ, తంబకాయ, మాంసం, చేపలు, దోసగింజలు, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కొత్తబియ్యం, రేగటిపెరుగు, రేగటిమజ్జిగ పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఆ మూడుమాసాలవరకు తలస్నానం చేయకూడదు. అధికంగా బరువు మోయడం, ఎక్కువ దూరం నడవడం, చన్నీటిస్నానం కూడా మానుకోవాలి.

## కుక్క కరిచినవారికి నాలుగుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్కకాటుకు గురైనవారు ఔషధం మొదలుపెట్టినరోజు నుండి నాలుగు మాసాలు పూర్తయ్యే వరకు ఉలవలు, కొర్రలు, ఆరికలు, ముంతమామిడి పప్పు, జామపండ్లు, పాలపండ్లు, కలేపండ్లు, పుట్టకొక్కులు,తాటితేగలు,అరటిపండ్లు, కల్లు, సారాయి మొదలైన అన్ని రకాల మత్తు పదార్థాలు, మాంసాహారాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. పగలునిద్రించడం, రాత్రిమేల్కొనడం, ఉపవాసముండటం, ఇతరులతో గొడవలు పడటం, వానలో తడవటం వంటి చర్యలకు కూడా పూర్తి దూరంగా ఉండాలి.



## కుక్క కరిచినవారికి అయిదుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్కకాటుకు గురైనవారు అయిదు మాసాలు పూర్తయ్యే వరకు చెప్పబోయే పదార్థాలను పూర్తిగా వర్జించాలి. ఉసిళ్ళు, ఊరపంది మాంసం, నూనెతో తయారు చేసిన అన్నిరకాల భక్ష్యాలు పొరపాటుగా కూడా సేవించకూడదు.



## కుక్క కరిచినవారికి ఆరుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్క కరిచినవారు ఆరుమాసాలవరకు అన్నిరకాల పక్షులమాంసం, కోడిమాంసం కుందేటి మాంసం, తోడేలు మొదలైన క్రూరమృగాల వల్ల గాయపడిన లేదా మృతి చెందిన గొర్రె, మేక వంటి జంతువుల మాంసాలు, గుమ్మడికాయ, పొట్టి కాకరకాయ మొదలైనవి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భుజించరాదు. వాటిని పూర్తిగా నిషేధించి తీరాలి.

## కుక్క కరిచినవారికి ఒక సంవత్సరం వరకు అపథ్యాలు

కుక్క, నక్క, పిల్లి, తోడేలు మొదలైన వాటి కాటుకు గురైనవారు ఒక సంవత్సర కాలం వరకు మామిడిపండ్లు, పచ్చిమామిడికాయ, ఆవకాయ, ఆవపిండిలేని మామిడికాయ పచ్చడి, ఆవాలు పూర్తిగా వర్జించాలి. అలాగే ఆ సంవత్సర కాలమంతా రతివాంఛగాని, రతిలో పాల్గొనడంగాని చేయరాదు. సంవత్సరం తరువాత మాత్రమే పాల్గొనవచ్చు.

## పిచ్చికుక్క కరిచినవారికి - చికిత్సా పద్ధతులు

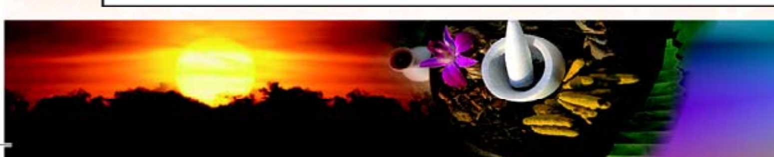


పిచ్చికుక్క కరిచిన రోజు నుండి ఇరవై రోజుల వరకు ఆ కుక్కవిషం దేహంలోకి వ్యాపించకుండా గాయంలోనే ఉండిపోతుంది. కాబట్టి ఆ ఇరవైదినాల్లో ఔషధ మియ్యటంవల్ల విశేషమైన మేలుండదు. ఒకవేళ కాటుబడిన వెంటనే ఔషధమిచ్చి ఉంటే మరలా పదిహేను రోజులు ఆగి ఔషధాన్ని ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. అయితే విషహర ఔషధం ఇచ్చే ముందు రోజు మార్చి రోజు అయిదు లేక ఆరు లేక ఏడుసార్లు ఆముదపుఆకురసంతో వాంతులు చేయించాలి.

పన్నెండేళ్లవయస్సు కన్నా తక్కువ వయస్సు ఉన్నవాళ్ళకు 50 గ్రా. మోతాదుగా ఆముదపు ఆకుపసరు పైన తెలిపినట్లు తాగించి వాంతి చేయించాలి. పన్నెండేళ్ళకు పైన ఎంత వయసున్న వారికైనా 200 గ్రాముల మోతాదుగా ఆముదపు ఆకురసం పైన తెలిపిన నియమం ప్రకారం తాగించి వాంతి చేయించాలి.

పసరు తాగించిన తరువాత ఏదైనా ఒక పక్షి-ఈకను గొంతులోకి జొరిపి ఈకను గుండ్రంగా తిప్పి గిలిగింత కలుగజేస్తే వెంటనే వాంతి జరుగుతుంది. వాంతి చేయించిన రోజున చారన్నం, వంగ పిందెలకూర, కొయ్యతోటకూర మొదలైన సులభంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలను ఇవ్వాలి. శుభం.

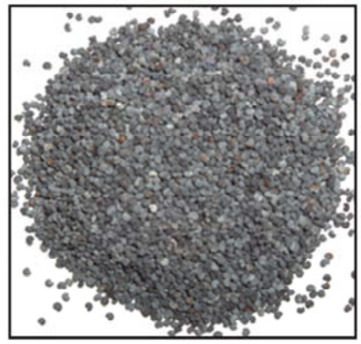
(మరికొన్ని చికిత్సలు వచ్చే సంచికలో...)






# పొరపాటుగా సేవించే ఉపవిషాలకు విరుగుళ్ళు - 3

## నల్లమందు విషవికారాలకు - నాణ్యమైన విరుగుళ్ళు



ప్రస్తుతం నల్లమందు నిషేధించబడింది. అయితే గతంలో మనదేశంలో అనేక ఔషధాలలోనే కాక విడిగాకూడా కొంతమందికి నల్లమందువాడే దురలవాటుండేది. ఇప్పటికీ అనేక ప్రాంతాల్లో నల్ల మందుకు అలవాటు పడ్డవాళ్ళు అక్కడక్కడ కొందరున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. అలా అతిగా వాడటం వల్ల కలిగే వికారాలకు ఉపశమన మార్గాలు తెలియజేస్తున్నాం.

అరగ్లాసు గోరువెచ్చని దేశవాళిఆవుపాలల్లో వాకుడుకాయలరసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా కాని వాకుడుకాయల పొడి ఒక చెంచా మోతాదుగా గాని కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నల్ల మందు విషం విరిగిపోతుంది. (లేక)

వసకొమ్ములపొడి,సైంధవలవణంపొడి,దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, మంగకాయలపొడి వీటిని సమంగాకలిపి ఉంచుకొని పూటకు అరచెంచాపొడి మోతాదుగా వేడినీటితో మెత్తగా నూరి దానిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తున్నా కూడా నల్లమందు విషం విరిగిపోతుంది.



## నేపాళవిత్తుల వికారాలకు - నేర్పైన విరుగుళ్ళు

నేపాళ విత్తులను సక్రమంగా శుద్ధి చేయకుండా పొరపాటుగా వాడటంవల్ల కలిగే వికారాలను మన ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ధనియాలపొడి, పటికబెల్లంపొడి సమభాగాలుగా కలిపి ఉంచుకొని పూటకు ఒకటీచెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు పెరుగులో కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే నేపాళవిత్తుల వికారం హరించిపోతుంది.

## ముష్టివిత్తుల వికారాలకు - ముదమైన విరుగుళ్ళు



ముష్టి లేదా ముషిణిచెట్టు విత్తనాలను శుద్ధిచేసి ఔషధాల్లోవాడటం తరతరాలుగా మన దేశంలో అలవాట్లో ఉన్నదే. అయితే ఒక్కొక్కసారి ఆతృతలోపొరపాటుగా విత్తనాలు పూర్తి శుద్ధి కాకముందే వాడటం వల్ల వాంతులు విరేచనాల వంటి వికారాలు కలుగుతుంటయ్.

ఆ వికారాలకు అరచెంచా చక్కెర, ఒకచెంచా తేనె, రెండుచెంచాలు ఆవునెయ్యి కలిపి మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ముష్టివిత్తుల వికారం విరిగిపోతుంది.



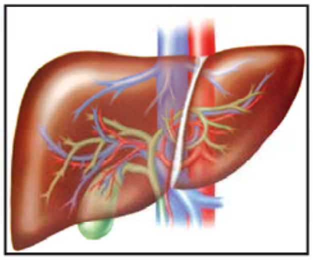
## తేనె వికారానికి-తిరుగులేని విరుగుడు

తేనె కూడా అధికంగా వాడితే ఉపవిషమనే చెప్పవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి పిల్లలుగాని, పెద్దలుగాని పొరపాటుగా అవసరానికి మించిన మోతాదుగా తేనెను సేవించడం వల్ల అతిగా వేడి పుట్టడం, పొట్ట బిగదీయడంవంటి వికారాలు కలుగుతుంటయ్.

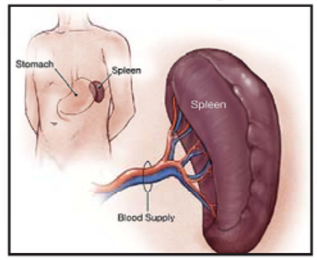
అలాంటపుడు దానిమ్మపండును దంచి తీసిన రసంగాని లేక దానిమ్మపండ్లపై బెరడును దంచి తీసిన రసం గాని 30 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తే అధిక తేనె సేవనవల్ల కలిగిన వికారం హరించిపోతుంది. శుభం.



# కాలేయ ప్లీహరోగాలకు పునరుజ్జీవనమిచ్చే - పునర్నవాదిచూర్ణం



ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా ! ఈ ఒక్క చూర్ణంతో మానవులు నిండునూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించవచ్చని తెలుసుకోండి. ఎందుకంటే ఎవరి శరీరంలో కాలేయం (లివర్), ప్లీహం (స్ప్లీన్) ఈ రెండు సూర్యచంద్రులవంటి అవయవాలు ఎంత కాలం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయో అంతకాలం ఆ వ్యక్తికి ఏ రోగం రాబోదని గుర్తుంచుకొని దీనిని వెంటనే తయారుచేసుకొని ఎల్లపుడూ ఇంట్లో ఉంచుకొని ఇంటెళ్ళపాది వాడుకుంటూ హాయిగా బ్రతకండి.




**కావలసిన పదార్థాలు :** ముదిరిన తెల్లగలిజేరువేర్లు ఒక కేజి తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరగండి. వాటిని ఒక పాత్రలో వేసి అందులో నాలుగుకేజీల దేశవాళి ఆవుపాలు పోయండి. చిన్నమంట పెట్టి నిదానంగా పాలన్నీ ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి పాత్రను దించి వేర్లను తీసి బట్టతో శుభ్రంగా తుడిచి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తటిచూర్ణం తయారుచేసుకోండి.

**తయారీవిధానం :** కరక్కాయపై బెరడుపొడి, తానికాయపై బెరడుపొడి, ఉసిరికాయపై బెరడుపొడి, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, అలాగే వేయించిన నల్లజిలకరపొడి, తెల్లజిలకరపొడి, సైంధవ లవణంపొడి, సర్జాక్షారంపొడి, యవక్షారంపొడి, పొంగించిన ఇంగువపొడి, ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. చొప్పున వస్త్రఘాళితంపట్టి పై చూర్ణంలో పోసి బాగా కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 10 గ్రా, ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

**ఉపయోగాలు :** ఈ చూర్ణాన్ని వాడటంవల్ల పొట్టలో చెడునీరు చేరడంవల్ల వచ్చిన వాపు, ఉబ్బు మొత్తం హరించిపోతుంది. ఉదరంలో ప్లీహం పెరిగి పొట్టనిండా చెడుపదార్ధం చేరి పొట్ట ఎత్తుగా పెరగడమనే ప్లీహోదరరోగం పటాపంచలైపోతుంది. ఉదరంలో, ప్రేవుల్లో అన్నవాహికలో ఎక్కడైనా పుట్టిన చెడుపదార్థాలతో నిండిన గడ్డలు కరిగిపోతయ్. కాలేయంలో చెడుపదార్థాలు చేరడంవల్ల కలిగిన కాలేయవాపు, కాలేయ గట్టితనం, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, కాలేయ బలహీనత హరించిపోయి కాలేయం సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమౌతుంది. అంతేగాక కాలేయ బలహీనత వల్ల శరీరంలో ఏర్పడ్డ రక్తహీనత హరించి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలుగుతయ్. ఇంకా ఈ చూర్ణసేవనం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎవరికి వారు తెలుసుకోవడం తప్ప వర్ణించడం కష్టమని మహర్షులు తెలియజేశారు.

# సర్వమేహరోగ - సంహారచూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మన కుటుంబాల్లో ఏదోఒక మూత్రవ్యాధిలేనివారు స్త్రీపురుషుల్లో ఒక్కరుకూడా లేరని చెప్పవచ్చు. రోజూ తినే ఆహారపదార్థాల్లోని విషరసాయనాల వల్ల మన మూత్రాయవాలు నానాటికీ బలహీనపడుతూ మధుమేహం, రక్తమేహం, కాలమేహం, అతిమూత్రం, అల్పమూత్రం, మూత్రబంధంవంటి ఇరవైరకాల మేహరోగాలు మనల్ని పీడిస్తున్నయ్. అలాపీడించే ఆ సర్వమేహరోగాలను అణచివేయగల ఒక అద్భుత ఆహారౌషధమార్గాన్ని మీ కోసం ప్రేమగా బాధ్యతగా అందిస్తున్నాం.

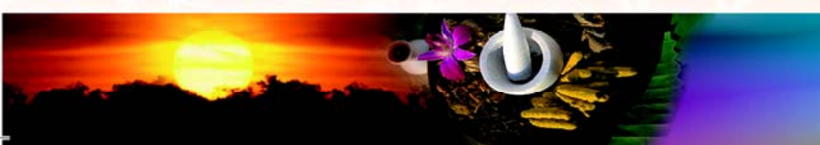
**కావలసినపదార్థాలు :** రావిపండ్లగింజలు, మర్రిపండ్లగింజలు, మేడిపండ్లగింజలు, సంద్ర చెట్టుగింజలు, నేలతంగేడుగింజలు, మునగగింజలు, పత్తిగింజలు, చిల్లగింజలు, వెలగగింజలు, తంగేడుగింజలు, నీరుగొబ్బిగింజలు, పల్లేరుగింజలు, తులసిగింజలు, ఈ పదమూడు రకాల గింజల్లో సగంగాని, పదిరకాల వరకుగానీ సేకరించుకోవాలి.



**తయారీవిధానం :** అన్ని గింజలను కడిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని ఒక పాత్రలో వేసి అది మునిగే వరకు ఉసిరికపండ్ల రసం పోసి కలిపి రాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఈ విధంగా వారంరోజుల పాటు చేసాక మరలా నూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** ఈ చూర్ణాన్ని ఆహారానికి అరగంట ముందుగా 5 నుండి 10 గ్రాముల మోతాదుగా ఆవుమజ్జిగతో సేవించాలి.

**ఉపయోగాలు :** ఇలా క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తుంటే మధుమేహంతో సహా అన్ని మేహ వ్యాధులు హరించిపోతయ్. శుభం.



తెల్లవారుజామున వంటాముదం 10 గ్రా తాగిస్తే
పిల్లల కడుపులోని క్రిములు హరించిపోతయ్

# గొంతు వ్యాధులు కలవారు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! మానవ శరీరంలో గొంతు అనేది అత్యంత ప్రాముఖ్యమైనది. తాగేనీరు, తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి ఇవన్నీ గొంతు ద్వారానే శరీరానికి అందుతూ ఉండాలి. అలాంటి గొంతు ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రంగా వ్యాధిరహితంగా ఉంటేనే మానవులకు సుఖం కలుగుతుంది.

అయితే ఇళ్ళల్లో ఫ్రిజ్‌ల వాడకం పెరిగిపోయి అందులో ఉంచే అతిచల్లని పాలు, పండ్లు, ఆహారపదార్థాలు యేండ్ల తరబడి వాడుతుండటంవల్ల దేహంలో అవసరానికి మించి అతి కఫం ఉత్పన్నమై ప్రకోపించి జలుబు పడిశం, దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు,గొంతువాపు,గొంతులో పుండ్లు,గొంతు క్యాన్సర్, థైరాయిడ్ వంటి ఎన్నెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతూ మానవ జీవితాన్ని దు:ఖమయం చేస్తున్నయ్.

ఎన్నిమందులు వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం దొరక్క బాధపడుతున్న మా బిడ్డలందరూ అగ్నిహోత్రం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఎలా పొందవచ్చో తెలియజేస్తున్నాం. తెలుసుకోండి.

## ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?


వాము


ఆవాలు

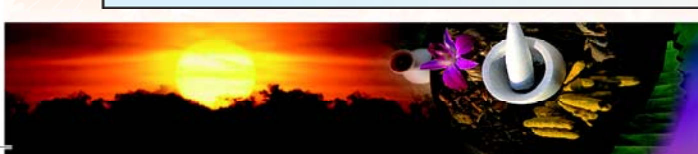

వసకొమ్ములు

1) అతిమధురం 2) లవంగాలు 3) వసకొమ్ములు 4) సన్నరాష్ట్రం 5)ఇంగువ 6) గుగ్గిలం 7) వావిలిసమూలం 8) సొంఠి 9) ఆవాలు 10) తులసి 11) సరస్వతి 12) మెంతులు 13) మిరియాలు 14) పిప్పళ్ళు 15) కరక్కాయ 16) తానికియ 17) ఉసిరికాయ 18) మునగవేర్లు 19) పొగాకు 20) సాంబ్రాణి 21) రేగి ఆకు 22) అక్కలకర్ర 23) కురువేరు 24) తమలపాకులు 25) నేరేడు పంచాంగాలు 26) వాకుడు సమూలం 27) పిప్పింట అనబడే మూర్కొండచెట్టు 28) వెల్లుల్లి 29) తుమ్మచెట్టు పంచాంగాలు 30) పోకచెక్కలు 31) చిన్నఏలకులు 32) పటిక పొడి 33) కుంకుడుకాయ పెచ్చులు 34) గుంటగలగర సమూలం 35) అడ్డసర సమూలం 36) ముల్లంగి గింజలు 37) సైంధవలవణం 38) చిత్రమూలం 39) వేపపంచాంగాలు 40) పుష్కరమూలం 41)జిల్లేడువేర్లు 42)మోదుగపంచాంగాలు 43) రావి పంచాంగాలు 44) జిలకర 45) జాజికాయ 46) జాపత్రి 47) ధనియాలు 48) మర్రిఊడలు 49) అతివస 50) కటుకరోహిణి 51) మానుపసుపు 52) ఆముదంచెట్టు పంచాంగాలు 53) వాము 54) దాల్చినచెక్క 55) దేవదారు 56) బోడతరం సమూలం 57) దుంప రాష్ట్రం 58) ఉత్తరేణి సమూలం 59) కొడిశె పాలగింజలు 60) గానుగగింజలు


దాల్చినచెక్క


జాపత్రి


గుంటగలగర



అవిశెగింజలు, ఉప్పు నూరి వేస్తుంటే సెగ గడ్డలు మూడురోజుల్లో పగిలిపోతయ్

## ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?







ప్రియమైన బిడ్డలారా! రకరకాల గొంతువ్యాధులను సంహరించ గల పైనతెలిపిన అరవైరకాల ఔషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించు కొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి,ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్ని హోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.







రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడ కను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరము వెలిగించి ఆరుబయట బాగా గాలి వీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పు గా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గది మధ్యలో వుంచి దాని చుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆపాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసు కొన్న పై మూలికలచూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.







ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్ర నుండి వెలువడే ప్రాణ శక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

### అగ్నిహోత్రంతో గొంతు వ్యాధిగ్రస్తులు - ఎలా బాగుపడతారు ?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని,మూలికలను వేసినప్పుడు ఆమూలికల్లోని ఔషధ శక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకే సారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.







గది తలుపులు మూసివుండటం వలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండి వుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్ని రకాల మూలి కల శక్తి గొంతులోకి ప్రవేశించి అక్కడ చేరి ఉన్న చెడు పదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇలా క్రమక్రమంగా ఆ అవయవా లు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. శుభం.

## ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్,అందరికి ఆయుర్వేదం



రోజూ పరగడపున తేనె 5 గ్రా. కలిపిన నీరు తాగిస్తుంటే పిల్లల ఉదరపొట్ట తగ్గిపోతుంది

# మనుషులు మూడువిధాలు - ఆహారం మూడువిధాలు
# వ్యాధులు మూడువిధాలు - బాధలు శతవిధాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రోజూ మనం భుజించే ఆహారమే మనఆరోగ్యానికీ, అనారోగ్యానికీ మూలకారణమౌతుంది. ఎవరికి వారు పుట్టుకతో కలిగిఉండే స్వభావంవల్ల వేరువేరురుచుల పదార్థాలను స్వీకరిస్తుంటారు. ఆహారరహస్యం తెలుసుకోకుండా ఏది దొరికితే అది తినటంవల్లనే అన్నిరకాల వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. విచక్షణాజ్ఞానం గల ఆయుర్మాత బిడ్డలంతా క్రింద తెలియజేసే ఆహార మర్మాలను పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని ప్రచారం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

## మనుషులు, పదార్థాలు - మూడువిధాలు



సత్వరజోతమో గుణాలతో ఆవిర్భవించిన సృష్టి నుండి వివిధ దశలలో ఆవిర్భవించిన మానవులు కూడా ఆ మూడు గుణాలను కలిగి ఉంటారు. కొందరిలో ఒక్కొక్క గుణం హెచ్చుగానూ, మిగిలిన గుణాలు తక్కువగానూ ఉంటయ్. అదేవిధంగా సృష్టిలో మానవులతో పాటు ఆవిర్భవించిన మానవ సృష్టికి మూలమైన ఆహారపదార్థాలు కూడా సత్వం,రజం,తమం అనబడే మూడు రకాల స్వభావాలను సహజంగానే కలిగి ఉంటయ్.

సహజంగా సత్వగుణం కలవారు సాత్వికపదార్థాలను సేవిస్తూ సదా సాత్వికమైన స్వభావాన్ని కలిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వ్యాధిరహితులుగా జీవించగలుగుతారు.

అలాగే పుట్టుకతో రజోగుణంగలవారు రజోగుణంగల పదార్థాలనే ఎల్లప్పుడూ అధికంగా సేవిస్తూ సదా ఆవేశంతో,అహంకారంతో,సాహసగుణంతో,దుందుడుకు స్వభావం కలవారుగా పైత్యసంబంధమైన వ్యాధులకు గురౌతుంటారు.

అదేవిధంగా పుట్టుకతో తమోగుణ స్వభావం గలవారు ఎల్లప్పుడూ రాక్షస స్వభావాన్ని పెంచే పదార్థాలనే సేవిస్తూ జాతి విద్రోహులుగా, అధర్మపరులుగా, అక్రమ సంపాదనే ధ్యేయంగా కలవారుగా జీవిస్తూ ప్రజాకంటకులౌతారు.



కాబట్టి మనం ఏ గుణం పుట్టుకతో కలిగిఉన్నామో ఎవరికివారు తెలుసుకొని ఆ గుణం చెడ్డదైతే దానిని రెచ్చగొట్టే పదార్థాలను సేవించకుండా దానిని అణచివేసే పదార్థాలను సేవిస్తూ మనల్ని మనమే ఉత్తమ స్వభావులుగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

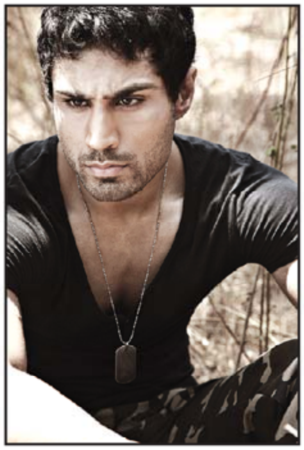
## సత్వగుణపదార్థాలతో అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు

ప్రకృతిలోని ప్రతీపదార్థంపై పరిశోధన గావించిన ఆయుర్వేదమహర్షులు ఏఏపదార్థాల్లో సాత్విక స్వభావముందో నిర్ధారించి చెప్పారు. బత్తాయి, నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష, టమాట, మామిడి, సపోట, పుచ్చకాయ మొదలైన రసప్రధానమైన ఫలాలు, నువ్వులు, వేరుశనగలు, పెసలు, కందులు, అలచందలు మొదలైన పప్పుధాన్యాలు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూరం, కిస్‌మిస్, ఎండుకొబ్బరిలాంటి మొదలైన పదార్థాలు, సత్వగుణస్వభావాన్ని కలిగిఉంటయ్.



పిప్పళ్ళపొడి 1 గ్రా, తేనె 5 గ్రా, మూడుసార్లు తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు తిరిగిరాకుండా ఆగిపోతయ్

అలాగే నిలువఉన్న చింత, నిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరి పచ్చళ్ళు, ఇంకా మనస్సుకు ఇంపైన రుచిచూడగానే తినాలనిపించే క్యారెట్, బీట్రూట్, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పాలు, నెయ్యి, వెన్న, మజ్జిగ, మొదలైనవన్నీ సత్వగుణ స్వభావాన్ని కలిగిఉంటయ్. ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా,ఆనందంగా,ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరుకునేవారు పై పదార్థాలలో లభ్యమైన వాటిని సేవించవచ్చు.



## రజోగుణపదార్థాలతో – రోగాలు, దుఃఖాలు

ఏ పదార్థాలు అతిచేదుగా, అతిపులుపుగా, అతిఉప్పగా ఉంటాయో, ఏపదార్థాలు అతికారాన్ని కలిగిఉంటాయో, వేటిని భుజించడంవల్ల అతివేడి పుడుతుందో, ఇంకా ఏ ఆహారపదార్థాలు అతి దప్పికను పుట్టిస్థాయో అలాంటివన్నీ సహజంగానే రజోగుణ స్వభావాన్ని కలిగిఉంటయ్.

అందుకే రజోగుణ స్వభావంగల మనుషులు బాగా కారం, ఉప్పు, పులుపు గల పదార్థాలను మాత్రమే ఇష్టపడతారు. అవి అతిగా కొంతకాలంపాటు సేవించడంవల్ల శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించి నానా వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

## తమోగుణపదార్థాలతో అజ్ఞానం, సోమరితనం, అమానుషత్వం



తమస్సు అంటే చీకటి అని అర్థం. చీకటి అంటే అజ్ఞానం, అతినిద్ర, అతివ్యామోహం, అతి రాక్షతత్వం అని అర్థాలువస్తయ్. ముఖ్యంగా చంపివేసిన జంతువుల శరీరాల నుండి సేకరించే శవంతో సమానమైన మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లను కూరగా వండేటప్పుడు ఘాటుకోసం కలిపే మసాలాలు, మద్యపానం, మత్తుపదార్థాలలో తామసగుణం అధికంగా ఉంటుంది.

అలాగే వండిన తరువాత 3 గంటలు నిలువఉన్న పదార్థాలు, ఎండిపోయిన పదార్థాలు, కుళ్ళి దుర్గంధం పుట్టించే పదార్థాలు, రాత్రి నిలువ ఉంచిన పదార్థాలు, ఎంగిలి పదార్థాలు, అపవిత్రమైనవని పెద్దలచే నిర్థారించిన పదార్థాలు, ఇలాంటివన్నీ తమోగుణప్రధానంగా ఉండి తమోగుణం గలవారికి చాలా ఇష్టంగా ఉంటయ్. వీటిని భుజించినవారు తెలివితక్కువవారుగా, యదార్ధజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోలేని వారుగా, సోమరిపోతులుగా, అతినిద్రగలవారుగా, హింసాస్వభావులుగా, నిర్ధయులుగా నానా చర్మవ్యాధులు, మధుమేహం, అతిస్థౌల్యం, హృదయ రోగం వంటి అనేక దీర్ఘకాలికవ్యాధులకు గురౌతుంటారు.



## సాత్వికాహారం – సదారోగ్య విహారం

పైన తెలిపిన మూడురకాల ఆహారపదార్థాల్లో శుద్ధమైన ఆహారం సేవించడంవల్లనే మానవుల్లో సత్వగుణం పెంపొందుతుందని ప్రతీ వ్యక్తి తెలుసుకోవాలి.

ఇలా సత్వగుణాన్ని పెంచుకోవడంవల్ల మనుషుల్లో మేధాశక్తి, స్మరణశక్తి, ప్రతిభాశక్తి, ఏ వ్యాధినైనా ఎదురించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి సదారోగ్యవంతులుగా జీవిస్తూ సత్యదర్శనం చేసుకోగలుగుతారు. ఇదే ప్రతిమనిషి ఎన్ని జన్మలకైనా సాధించవలసిన ఆఖరి గమ్యం. శుభం.

### ఆయుర్వేద భక్తి, ప్రతిభాశక్తి కలవారికి ఉచిత శిక్షణ

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఎవరి ప్రాంతాల్లో వారు ప్రజలకు పంచిపెట్టాలనే ధృఢమైన సంకల్పం, అందరికీ అర్థమయ్యేటట్లు మాట్లాడగల సంభాషణా సామర్థ్యం కులమత ప్రాంత భేధం లేకుండా అందరినీ సమంగా ప్రేమించగల మానవతా హృదయం ఉన్నవారంతా ప్రతి ఆదివారం హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని కార్యాలయంలో జరిగే శిక్షణకు హాజరుకావచ్చు. అయితే ముందుగా మీ అర్హతను, మీ గుర్తింపు పత్రంతో కూడిన వివరాలను లప్లయ్ కవర్ ద్వారా మాకు పంపి మా అనుమతి పొందినవారికే శిక్షణ ఇవ్వబడుతుందని గమనించగలరు.

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌నగర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500033



# ఇళ్ళల్లో, కార్యాలయాల్లో - కూర్చొని ఉండేవారికి కలిగే అనారోగ్య సమస్యలు - పరిష్కారాలు తెలుసుకోండి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

**ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా !
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషుల్లారా !
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా !
ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!**



## మీ శరీరాలకు శ్రమ లేకపోవడమే - మీకు శాపం

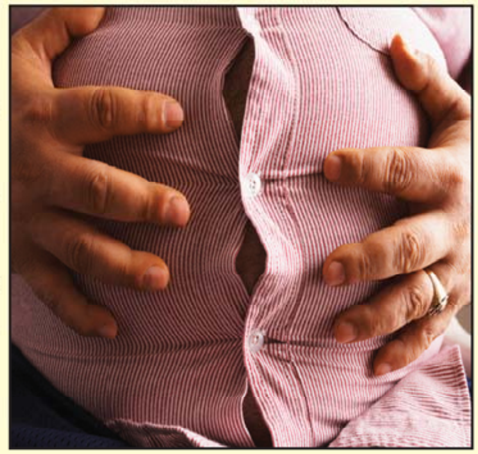
ప్రియమైన ఉద్యోగినీ ఉద్యోగులారా! ప్రియాతిప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడల్లారా! మీలో దాదాపు నూటికి నూరుమంది రోజుమొత్తంలో కనీసం పది నిమిషాలపాటైనా శరీరానికి వ్యాయామం కల్గిద్దామని గానీ, మనసుకు విశ్రాంతి కల్గిద్దామనిగానీ ప్రయత్నించటం లేదు. ఈ అశ్రద్ధే ఈనాడు మీరు ఎదుర్కొంటున్న అన్నిఅనారోగ్యాలకు మూలమని ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి.

ఇళ్ళల్లో ఎక్కువమంది మహిళలు రోజూ గంటల తరబడి టీవిలముందు కూర్చొని అక్కడే భోజనంచేస్తూ, అక్కడే పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకొంటూ తినే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి అవసరమైన కనీస పరిశ్రమ కూడా మీరు చేయడం లేదు. ఇదే మీ జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుంది.

ఇక సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీల్లో, ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో, వ్యాపార సంస్థల్లో పనిచేసే స్త్రీ పురుషులు కూడా పని వత్తిడిలో పడి గంటలుగంటలు కదలకుండా కూర్చునే ఉంటున్నారు. వీరికి కనీస వ్యాయామం లేనందువల్ల శరీరంలో జీవక్రియలన్నీ క్రమంగా దెబ్బతింటూ ఇలా ఉద్యోగం చేసే ప్రతీ ఒక్కరూ దీర్ఘ కాల రోగులుగా మారుతున్నారు.

ఇలాంటి వాళ్ళందరికీ శరీరం ఎలా దెబ్బ తింటుందో కాలగమనంలో ఏయే వ్యాధులు కలుగుతాయో వాటివల్ల భవిష్యత్తు ఎంత నాశనమైపోతుందో వివరంగా చెప్పుకుందాం! చదవండి.

## శారీరక శ్రమ లేని వారికి కలిగే వ్యాధులు, బాధలు - ఎన్నో ఎన్నెన్నో



ఓ ప్రియమైన బిడ్డలారా! మిమ్ముల్ని భయపెట్టడానికో లేక బాధపెట్టడానికో ఇలా వ్రాయడంలేదు. మీ అందరినీ మా కుటుంబసభ్యులే అని భావిస్తూ మీపై గల అభిమానంతో, బాధ్యతతో మిమ్ముల్ని ఎలాగైనా ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చాలనే ధృఢసంకల్పంతో మాత్రమే చెబుతున్నాం.

ప్రకృతి సహజంగా శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేనప్పుడు తినే ఆహారంలో అధిక భాగం జీర్ణంకాక, వంటపట్టక మురిగిపోయి పులిసిపోయి విషపదార్థంగా తయారై క్రమంగా రక్తంలో కలుస్తూ రక్తాన్ని పాడుచేస్తూ అనవసర కొవ్వును పెంచుతూ వివిధ రోగాల రూపంలో బయటపడుతుంటుంది.



**మెత్తని గసగసాలపాడి రాత్రి మాడుకు బాగా రుద్దుతుంటే నిద్రపట్టనివారికి బాగా నిద్రవస్తుంది**



ముందుగా 1) అగ్నిమాంద్యం 2) అజీర్ణం 3) మలబద్ధకం 4) ఆమ్లపిత్తం (ఎసిడిటి) 5) అధికకొవ్వు 6) అధిక రక్తపోటు 7) అల్ప రక్తపోటు 8) కొలెస్ట్రాల్ 9) గుండెనొప్పి 10) చర్మవ్యాధులు 11) మధుమేహం 12) తలనొప్పి 13) మెడ నడుం, వెన్నుపూస, మోకాళ్ళలో నొప్పులు 14) కంటి సమస్యలు 15) శ్వాస సమస్యలు 16) పురుషుల్లో శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం 17) స్త్రీలల్లో అండాశయ, గర్భాశయ వ్యాధులు 18) బహిష్టుసమస్యలు 19) సంతానలేమి 20) అవాంఛిత రోమాలు ఇలాచెప్పడానికి, లెక్కపెట్టడానికి వీలులేనన్ని వ్యాధుల బాధలతో ఇప్పటికే లక్షలాదిమంది అనారోగ్యవంతులై ఉన్నారు. మిగిలినవారు కూడా వాళ్ళలాగే తయారు కాబోతున్నారు.

## చేతులారా మన జీవన స్వర్గాన్ని నరకంగా మార్చుకోవడమే మన కార్యక్రమమా!



పైన తెలిపిన వ్యాధులన్నీ వాటంతట అవి మనకు సంక్రమించేవి కావు. మనమే ప్రకృతి విరుద్ధమైన, దేశ విరుద్ధమైన, స్వధర్మ విరుద్ధమైన జీవన విధానంతో స్వయంకృత అపరాధాలు చేస్తూ ఆ వ్యాధులన్నింటినీ ఆహ్వానిస్తున్నామని అందరూ గుర్తించాలి.

తన రోగగ్రస్తమైన జీవితానికి తానే కారకుడనని తెలుసుకొని తన తప్పులను తానే సరిదిద్దుకుంటూ క్రమంగా ఆయావ్యాధులనుండి బాధలనుండి బయటపడుతూ తన జీవితాన్ని అందమైన బృందావనంగా తానే నిర్మించుకోవాలి తప్ప ఏ వైద్యులో, ఏ ఆసుపత్రులో, ఏ ఔషధాలో తనను కాపాడగలవని భ్రమపడకూడదు.

తాను సంపాదించే ధనంతో సుఖంగా జీవించాలంటే శరీరంలో ఆరోగ్యం సమృద్ధిగా ఉంటేనే అది సాధ్యమౌతుంది. అందువల్ల ధన సంపాదనకు ఎంత తీవ్రమైన కృషి చేస్తున్నారో అంతకన్నా తీవ్రమైన కృషి ఆరోగ్యసాధన కోసం కూడా చేసి తీరాలి.

ఎందుకంటే ఎవరి సమయం వారి చేతుల్లో ఉంటుంది కాబట్టి, తాము గట్టిసంకల్పం తీసుకుంటే దానిని ఆచరించగల శక్తి సామర్థ్యాలు తమలోనే ఉన్నాయి కాబట్టి, పతనమైన తమను తామే ఉద్ధరించుకోగలుగుతారు.

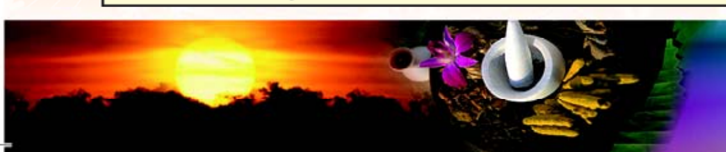


## ఉదయం ఎప్పుడు లేచి ఏమి వాడాలి ?

ప్రియమైన మా కుటుంబ సభ్యులారా! మీరు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఉదయం నాలుగు లేక అయిదు గంటలలోపు ఖచ్చితంగా నిద్రలేచితీరాలి. ఎందుకంటే సూర్యుడనబడే ప్రత్యక్ష దైవం రాకముందే మనిషి నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఉదయించే సూర్యునికి చేతులు జోడించి నమస్కరించడం ద్వారా సూర్యుని నుండి అపారమైన జీవశక్తిని పొందవచ్చు.

దాదాపు నూటికి నూరు మంది ఈనాడు రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రిస్తూ ఉదయం సూర్యోదయం తరువాతే లేస్తూ భగవానుడైన సూర్యుడందించే ప్రాణశక్తిని అందుకోలేక అనారోగ్యపాలౌతున్నారు. ఈ ప్రకృతి రహస్యాన్ని ఇప్పటికైనా మీరు అర్థం చేసుకొని సూర్యునికన్నా ముందే నిద్రలేస్తూ ఆరోగ్యసాధనకు శ్రీకారం చుట్టండి.

బిడ్డలారా! కాలకృత్యాలు తీర్చుకోగానే దేశవాళి గోమూత్రంతో తయారుచేసిన గోఅర్కం అనబడే సర్వవ్యాధి నివారణాశక్తి గల గోతీర్థం సన్నగా ఉన్నవారు రెండు చెంచాల మోతాదుగా లావుగా ఉన్నవారు నాలుగుచెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచి నీరు, ఒక చెంచా తేనె కలిపి పరగడపున సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా శరీరంలో అసమానమైన వాతపిత్తకఫాలు క్రమంగా సమానమై ఆరోగ్యసాధనకు అంకురార్పణ జరుగుతుంది.



భోజనానికి అరగంట ముందు అల్లం 3 గ్రా, సైంధవలవణం 3 గ్రా తింటుంటే ఆకలి పెరుగుతుంది

## మూడు దోషాలు హరించే - ముకుళముద్ర ధరించు



ప్రియభారత సోదరీసోదరులారా ! మన తాతముత్తాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులు మానవశరీర రహస్యాలను తమ పరిశోధనల ద్వారా ఛేధించి ఏ మందులు మాకులు వాడే అవసరం లేకుండా కేవలం తన చేతివేళ్ళతో తాను ధరించే ముద్రల ద్వారా తనలోని పాంచభౌతికశక్తులను సమత్వ పరచుకొని ఆరోగ్యం పొందటమెలాగో సూచించారు. ప్రస్తుతం మీరు కిందతెలిపిన విధంగా ముకుళ ముద్రను సాధన చేయండి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా తూర్పుకెదురుగా నిటారుగా కూర్చొని రెండు చేతులను వంకర లేకుండా చాపి మోకాళ్ల పై ఉంచి చేతివేళ్ళలో బొటనవేలుకు ఎదురుగా మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళను క్రిందికి వంచి బొటనవేలి కొనకు మిగతావేళ్ళ కొనలు ఆనే విధంగా అయిదు నుండి పదినిమిషాల పాటు కదలకుండా ఉంచగలగాలి. ఇదే ముకుళ ముద్ర అనబడుతుంది. రోజూ పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో మూడునాలుగుసార్లు ఈ ముద్రను ధరించడంద్వారా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలో ఎక్కడెక్కడో దాగిన రోగకారక పదార్థాలను అన్నింటినీ చమట ద్వారా, మలమూత్రాల ద్వారా బయటకు బహిష్కరించవచ్చు. వెంటనే ప్రారంభించండి.

మిగతా సమాచారం కోసం వచ్చే సంచికలో చూడండి.

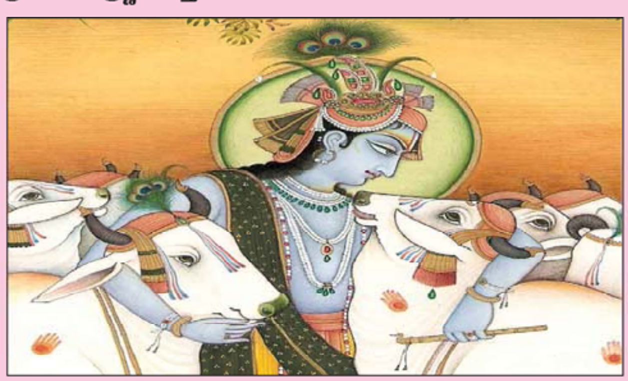
## షుగర్,కొలెస్ట్రాల్ తగ్గినయ్

పూజ్యగురువర్యులు ఏల్చూరిగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది, నేను గత 10సం.ల నుండి మధుమేహవ్యాధితో బాధపడుచున్నాను. గత రెండు నెలల నుండి 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పుస్తకం ద్వారా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు తిప్పతీగ కషాయం, షుగర్‌కి నేరేడు, పొడపత్రి, కాకరాకు చూర్ణాలను మాత్రరూపంలో ఉదయం,సాయంత్రం వాడుతున్నాను. వీటితోపాటు ఉదయం త్రిఫలకషాయం కూడా తాగుచున్నాను. ప్రస్తుతం షుగర్,కొలెస్ట్రాల్ సాధారణస్థితికి వచ్చినయ్. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలను'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక ద్వారా అందరికీ అందిస్తున్న ఏల్చూరి గురువుగారికి ధన్యవాదాలు!

ఎం. సూర్యపద్మ, మౌర్యపాన్‌షాప్, గోపాలపురం (పో&మం), పశ్చిమగోదావరి జిల్లా - 534316, సెల్: 9912045904.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| శ్రీ సి.హెచ్. భాస్కర్‌రావు, వైజాగ్ | రూ. 5,116/- |
| శ్రీమతి ఎం. సంధ్య, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీమతి రాధిక సత్యమూర్తి, బెంగళూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎం. నాగరాజు, మచిలీపట్నం | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎన్. రవీంద్ర, చిత్తూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ డి. వెంకటేశ్వర్లు, అనంతపూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎం. వీరయ్యచౌదరి, తూ.గో.జిల్లా | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి పార్వతిబాయి, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ బి. కోటేశ్వరశర్మ, గుంటూర్ | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రమణ్యం, హైద్రాబాద్ | రూ. 800/- |
| శ్రీ శ్రీనివాస్ కబిర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి కొడాలి పద్మావతి, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఇ. సీతాకుమారి, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ బి. శేషిరెడ్డి, కర్నూల్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు | రూ. 500/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి డబ్ల్యు. సూర్యకుమారి, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి ఎం. సరస్వతమ్మ, అనంతపూర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ చుండూరి శివప్రసాద్, గుంటూర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ సి. సూర్యనారాయణమూర్తి,తణుకు | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి అర్చన, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ గాదె సీతారాంరెడ్డి, నల్లపాడు | రూ. 200/- |
| శ్రీ జె.వి.బి. క్రిష్ణమూర్తి, గుంటూర్ | రూ. 200/- |





కలబందగుజ్జు మెత్తగా నూరి పట్టిస్తే కాలిన గాయాలమంట వెంటనే తగ్గిపోతుంది

# మహావీర్యశక్తికి - మగధీర రసాయనం

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు మనం తినే ఆహారంలో ఏ ఒక్క పదార్థం కూడా మన శరీరానికి శక్తినివ్వకపోగా వాటిలోని విష రసాయనాల వల్ల ఉన్న శక్తి కూడా క్షీణించిపోయి మనమంతా నానాటికీ అన్ని విధాలుగా అసమర్ధులుగా మారుతున్నాం. ముఖ్యంగా పురుషులకు ఆహారం ద్వారా తగినంత వీర్యం ఉత్పత్తి కాకపోవడంవల్ల చిన్న వయస్సులోనే శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం వంటి సమస్య లతో మానసికంగా చితికిపోయే దారుణ పరిస్థితులు ఏర్పడిఉన్నయ్. ఆ సమస్యలను సమూలంగా నిర్మూలించి పురుషులందరికీ అశేష మైన నిరంతర యౌవనశక్తిని అందించగల ఒక అద్భుత ఆహారౌషధ రసాయనాన్ని అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.



**కావలసిన పదార్థాలు :** అతిమధురం,అశ్వగంధదుంపలు,నేలగుమ్మడిదుంపలు,చిన్న లేక పెద్దపల్లేరుకాయలు,నేలతాడిదుంపలు,శతావరివేర్లు,మినపప్పు,ఎర్రతామరపూలు,ఉసిరికా యబెరడు, బూరుగుబంక, ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా. చొప్పున, కండచక్కెర ఒక కేజి చొప్పున సేకరించుకోవాలి.

**తయారీ విధానం :** పైనతెలిపిన 10 పదార్థాలను ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో బాగా బలమై నవిగా, స్వచ్ఛమైనవిగా చూసి తెచ్చుకొని వాటికి దుమ్ముధూళి ఉంటే శుభ్రంగాకడిగి ఎండ బెట్టాలి. ఆ తరువాత వేర్లను,దుంపలను చిన్నముక్కలుగా కొట్టి శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు కాచిన దేశవాళి ఆవుపాలుపోసి ఒకరాత్రి నిలువ ఉంచాలి. ఉదయం పూట ఆపాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపై పాలుఇగిరేవరకు మరిగించి దించి లోపలి పదార్థాలను ఒకపగలంతా ఎండలో ఎండించాలి. మరలా రెండవరోజు రాత్రి ముందు లాగే కాచిన ఆవుపాలు పోసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండబెట్టాలి.

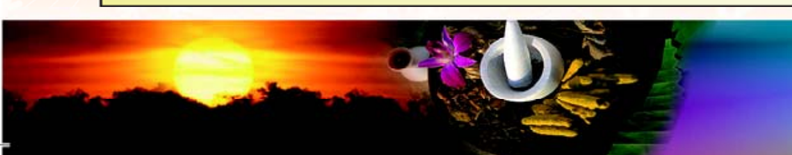
ఈవిధంగా కనీసం ఏడురాత్రులు నానబెట్టి, ఏడుపగళ్ళు ఎండబెట్టి అప్పటికి పదార్థాల ముక్కలు పూర్తిగా ఎండకపోతే రెండురోజులు అదనంగా ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణం ఎంత తూకముంటే అంత మధుమేహవ్యాధి లేనివారు పటికబెల్లంపొడిని, వ్యాధి ఉన్నవారు తాటిబెల్లంలేక తాటికలకండ పొడిని కలుపుకొని గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే మగధీర రసాయనం.

**వాడేవిధానం :** ఈ రసాయనచూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఏడులేక ఎనిమిదిగంటలకు భుజించిన తరువాత మూడుగంటలాగి నిద్రించేముందు ఒక్కసారి ఒకటి నుండి రెండుచెంచాల పొడి మోతాదుగా ఒకగ్లాసు వేడిపాలల్లో వేసి అవకాశముంటే అందులో ఒక చెంచా ఆవు నెయ్యి, రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి సేవించాలి. ఎవరికివారు వారివారి జీర్ణశక్తిని బట్టి కొద్ది మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకోవాలి.

**ఉపయోగాలు :** కనీసం నలభై నుండి అరవైరోజుల వరకు కఠిన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ ఈ రసాయనాన్ని వాడటంవల్ల, హస్తప్రయోగం,అతిసంభోగం, ఆహారలోపం మొదలైన కారణాలవల్ల ఏర్పడిన వీర్యనష్టం, శీఘ్రస్కలనం, అంగం వాలిపోవడం, నపుంసకత్వం, శారీరకబలహీనత, శరీరమంతా బక్కగా మారడం, దేహంలో రక్తం,మాంసం,కండరాలు క్షీణించిపోవడం వంటి సమస్యలన్నీ సమూలంగా సంహారమైపోతయ్.

దీనివల్ల దేహంలో దృఢత్వం, కాంతి, తేజస్సు, చురుకుదనం, మనసులోఉల్లాసం, నరాల్లో పటుత్వం, వీర్యంలో చిక్కదనం పెరిగి మగతనం విజృంభిస్తుంది.

**గమనిక :** పై రసాయనాన్ని వాడుతూ శరీరంలో తాము కోరుకున్నంత శక్తి, మర్మాంగంలో దృఢత్వం పెరిగే వరకు పొరపాటుగా కూడా సంభోగంలో పాల్గొనవద్దని మా ప్రియమైన కుమారులకు, మేనల్లుళ్ళకు, సోదరులకు విజ్ఞప్తిపూర్వక హెచ్చరిక చేస్తున్నాం. శుభం.



పాలలో ఎండుఖర్జూరపొడి 10గ్రా వేసి కాచి తాగితే గొంతు బొంగురు తగ్గి మధురస్వరప్రాప్తి

# ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

**ఆదివారం సెలవు దినం**

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

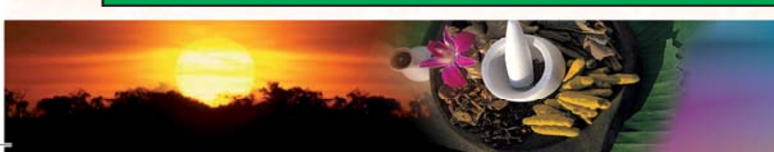
## గోపరిరక్షణ కేంద్రానికి వెంటనే కావలెను

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! జూబ్లీహిల్స్‌లోని గోపరిరక్షణ కేంద్ర కార్యాలయంలో సేవచేయుటకు, సమయదానం చేయగలవారుగానీ, గౌరవ వేతనంతో లేదా పూర్తి వేతనంతో పనిచేయగలవారు గానీ వెంటనే కావలెను. వివిధ జిల్లాలలో గోపరిరక్షణ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న వారితో ఫోన్లలో సంప్రదించి వివరాలు సేకరించడం, ఆ వివరాలను కంప్యూటర్‌లో పొందుపరచడం మొదలైన కార్యకలాపాలు నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. గోవుల సంరక్షణ ద్వారా వ్యాధిరహిత ఆరోగ్య భారతాన్ని నిర్మించడం కోసం కృషిచేస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో పాలు పంచుకోవడం జీవితంలో గొప్ప అదృష్టంగా భావించేవారు, గోసంరక్షణపట్ల సదభిప్రాయంకలవారు వెంటనే ఈ దిగువ ఫోన్‌నెంబర్లకు గానీ, నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి పండిత ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించవచ్చు.

**సెల్ : 8801005226, 8790983698, 8790456727**

**మాసపత్రికల కోసం, ప్రత్యేక సంచికల కోసం మరియు ఔషధాల కోసం సంప్రదించేవారు**

**సెల్ : 9550819215, 8801005226**



జిలేబిని గోరువెచ్చని పాలల్లో నానబెట్టి తింటుంటే అరతలనొప్పి అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది




పండిత ఏల్చూరిగారు చిలుకలూరిపేటలో జరిగిన ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న దృశ్యం




కుత్బుల్లాపూర్‌లో జరిగే బాలరాజు గారి తండ్రి జ్ఞాపకార్థం గోవును దానం చేస్తున్న దృశ్యం




తాడేపల్లిగూడెంలో శ్రీ ఎస్.క.ఎస్.రాజు ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




భువనగిరిలో శ్రీ సత్తయ్య ఆధ్వర్యంలో లిటిల్‌ఫ్లవర్‌స్కూల్లో జాతీయజెండా ఎగురవేస్తున్న దృశ్యం

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16, సంచిక : 1, పేజీలు : 36 రూ.15/-

ఏప్రిల్, 2012



# అందరికీ ఆయుర్వేద



ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्



గోమాత, భారతమాత విగ్రహాల ఆవిష్కరణ

మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!



అధిక రక్తపోటు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్




శిరో వ్యాధులు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
గమనిక
హెలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక సౌజన్యంతో
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్




తల వెంట్రుకల సమస్యలు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక సౌజన్యంతో
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్

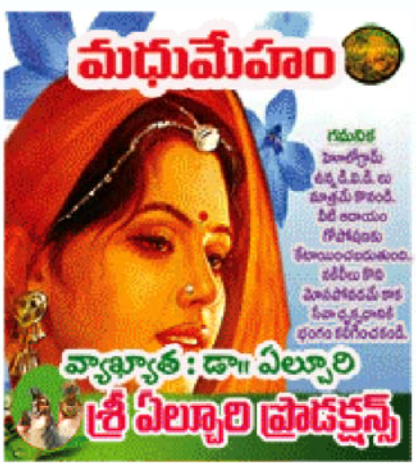



గ్యాస్ సమస్యలు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్






కంటి సమస్యలు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్

మధుమేహం
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్




ముఖసౌందర్యం
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్




సంతాన సమస్యలు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్




చుండ్రు సమస్యలు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్




అల్ప రక్తపోటు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 14-04-2012<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | కాళహస్తి,<br>చిత్తూర్ జిల్లా | యం.జి.యం హైస్కూల్<br>ఆర్.టి.సి. బస్టాండ్ వెనుక | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>కాళహస్తి శాఖ | శ్రీ సి.హెచ్.వుల్లారావు - 9848443097<br>శ్రీ కె. నాగభూషణం - 9440650261<br>శ్రీ బి. వెంకయ్య - 8008361826<br>శ్రీ సి.హెచ్. రాము - 9948208695 |
| 18-04-2012<br>బుధవారం<br>సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | గౌలిగూడ<br>హైదరాబాద్ | జి.హెచ్.ఎం.సి.<br>కమ్యూనిటిహాల్<br>సి.బి.యస్.దగ్గర | గోమాత ఆయుర్వేద<br>ఔషధాలయం<br>గౌలిగూడ శాఖ | శ్రీమతి శ్రీదేవి - 9394625522<br>శ్రీ స్వామి - 9392704041<br>శ్రీ మహేష్ - 8500000450 |
| 25-04-2012<br>బుధవారం<br>సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | రామంతపూర్<br>హైదరాబాద్ | వెంకట్‌రెడ్డినగర్,<br>సాయిరాంస్కూల్,<br>రామంతపూర్ | మాధవి ఆయుర్వేద<br>నిలయం<br>రామంతపూర్ | శ్రీమతి కె. మాధవి - 9390233373<br>శ్రీ కె. మధు - 9014051741<br>శ్రీమతి పార్వతి - 8008247525 |
| 28-04-2012<br>శనివారం<br>సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | లాలాపేట్,<br>తార్నాక<br>సికింద్రాబాద్ | న్యూ ఎం.సి.హెచ్.కాలని<br>గ్రౌండ్, విద్యామందిర్<br>స్కూల్ ప్రక్కన | శ్రీ ఆయుర్వేద<br>ఔషధాలయం<br>శ్రీ శ్రీనివాసరెడ్డి,<br>శ్రీ రాంబాబు | శ్రీమతి కె. మేఘన - 9885233328<br>శ్రీ కె. సుధాకర్ - 9885366765<br>శ్రీ స్వామి - 9392704041 |

## గురువు గారిని ఎలా కలవాలి ?

**హైద్రాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తి సమూలం 10) బోడతరం సమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసి గింజలు 13) చంద్ర గింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలి గింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావి పండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస (తంటెం) గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



**గోమాతల ఆహారానికి రూ. 1,116/- దానం చేసేవారు ఏల్చూరి గారిని నేరుగా, వెంటనే కలవవచ్చు**



పూటకు ఒక అంసు వాము,అరకు తాగుతుంటే
నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్

## పత్రికావర్గం

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి., B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ,
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.,
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్., N.D.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**పి.ఆర్.ఓ** శ్రీమతి కవిత, 8790983698

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
జి. భాస్కర్ - 9550819215

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ నరసింహారెడ్డి.,M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి.,B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య., B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ., I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి., I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు., I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరీశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు., I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు., Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య.,M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్ కుమార్ కొత్తపల్లి

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 16, సంచిక - 1, ఏప్రిల్ - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




# అందరికి ఆయుర్వేదం



ఏల్చూరి

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక


**ముఖ్య కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

**శాఖా కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,

సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# నిరోగ భారతాన్ని నిర్మించడం - పెద్దల బాధ్యత కాదా !

వర్తమానకాలంలో వివిధరంగాలలో పెద్దలుగా, మేధావులుగా, పాలకులుగా లబ్ధప్రతిష్ఠ పొందినవారు మరియు విద్యావంతులైన ప్రతి ఒక్కరు, తమకాలంలో జరుగుతున్న అవాంఛనీయ ప్రగతినిరోధక దేశవ్యతిరేక కార్యకలాపాలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ, వాటి మంచిచెడులను ప్రజలకందిస్తూ దేశాన్ని సక్రమపథంలో నడిపించడానికి పూనుకోవడమే తమ జీవిత ప్రధానధర్మంగా భావించితీరాలి.

ఈనాడు మనదేశంలో విదేశీ విషనాగరికత అన్నిరంగాల్లో రోజురోజుకు అతివేగంగా వ్యాపిస్తూ ప్రజాజీవనాన్ని భ్రష్టు పట్టిస్తున్న నిప్పులాంటి నిజం అందరికీ తెలుసు. యుగయుగాల దేశీయవిజ్ఞానాన్ని మచ్చుకైనా నేర్పలేని విదేశీ విద్యావిధానం నేడు అమలుకావడంవల్ల దేశ ఔన్నత్యం తెలుసుకోలేని విద్యార్థుల్లో సహజంగానే దేశభక్తి పూర్తిగాకొరవడిపోతుంది. అలాగే తరతరాల దేశీయసేంద్రీయవ్యవసాయ పద్దతుల ప్రచారం ఈనాడు కనుమరుగై విదేశీ విషరసాయనాల వ్యవసాయవిధానాలే పాటించడంవల్ల జాతికి వెన్నెముకవంటి రైతు జాతిని నిర్వీర్యం చేసే విషపు పంటలను పండించే స్థితికి దిగజారిపోయాడు.

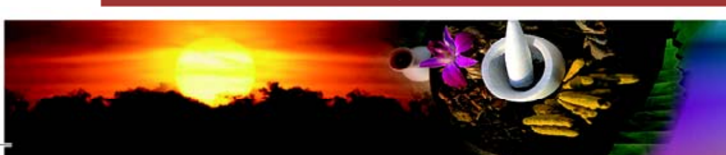
అదేవిధంగా అనాదినుండి భారతీయుల ఆత్మగా జనజీవనంలో మమేకమై ఎందరో వీరులు, శూరులు, శాస్త్రవేత్తలు ఆవిర్భవించడానికి, ఎన్నోసార్లు భరతభూమిపై స్వర్ణయుగాలు ఆవిష్కరించబడటానికి మూలకారణమైన ఆయుర్వేదం స్వతంత్ర్య భారతంలో అనాదరణకు గురి కావడంవల్ల, ఏ ఒక్కవ్యాధినీ శాశ్వతంగా పరిష్కరించలేని పాశ్చాత్య వైద్యవిధానమే ఆదరించబడటంవల్ల ప్రతి భారతీయుడు పుట్టబోయే ప్రతీ బిడ్డ తీవ్రదారుణదుష్టభ్రష్టనికృష్ట వ్యాధులతో సతమతమౌతున్నారు.

నిత్యజీవితంలో రోజు దంతధావనానికి, తలస్నానానికి, శరీరస్నానానికి, సౌందర్యానికి ఇలా నిత్యావసరంగా వాడుకునే ప్రతిపదార్థం విదేశీవిషకలుషితం కావడంవల్ల, భాష,భావం,వేషం,వ్యక్తిత్వం అన్నిటినిండా విదేశీవిషం పొంగిపొర్లుతుండటంవల్ల, ధనసంపాదన తప్ప మరే ఇతర విలువలు అక్కర్లేదనే దుర్నీతి హృదయాల్లో పాతుకుపోవడంవల్ల ప్రజల్లో మమత, మానవత, నైతికత, ధార్మికత దహనమైపోతున్నయ్.

ఈ విషమవికృత పరిస్థితులే శాస్త్రీయమైనవని వీటితోనే దేశం సర్వతోముఖాభివృద్ధి చెందుతుందని అసత్యప్రచారాలు హోరెత్తుతున్న మన దేశానికి దేశీయవిజ్ఞానప్రచారంతో ఒకనిర్దిష్టమైన దిశానిర్దేశం చేయవలసిన బాధ్యతను పెద్దలకు గుర్తుచేస్తున్నాం. ఈ మహత్తర కార్యసాధనకోసం అందరం గొంతుగొంతు కలిపి చైతన్యరణన్నినాదాలతో భారతవిజ్ఞాన సమరశంఖారావాలను పూరిద్దామని స్వాగతం పలుకుతూస్పందించే సహృదయ దేశభక్తులంతా తమ స్పందనను సందేశరూపంలో **9000109696** అనే ఫోన్‌నెంబరుకు పంపవలసిందిగా కోరుతున్నాం... ఏల్చూరి

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని, ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్


Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

**నీళ్ళ విరేచనాలతో బాధపడేవారు**
**బొప్పాయిపండు తింటూ వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు**



# గోపరిరక్షణతో దేశసంరక్షణ చేయుటకు కోటి సంతకాల సేకరణ ప్రారంభించండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మన భారతజాతి సంరక్షణ కోసం, మన భారతదేశ సార్వభౌమాధికార పరిరక్షణ కోసం మన బిడ్డల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం మనమంతా ఐకమత్యంతో 'గోవధ నిషేధం' కోసం కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పైన తీవ్రమైన వత్తిడి తేవలసిన అవసరముంది. మానవజాతిని కాపాడటం కోసం భగవంతుడు తన ప్రతిరూపంగా భూమిపై సృష్టించిన 'గోమాతలు' ప్రతీరోజు లక్షలాదిగా అతి క్రూరంగా వధించబడుతున్నయ్. మరికొద్ది రోజుల్లోనే గోమాతల వంశ మంతా భూమిపైన కనుమరుగయ్యే దుస్థితి ఏర్పడబోతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వైద్య పరిశోధకులంతా 'భారతీయ గో ఆధారిత' ఔషధాలతో క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె పోటు, అతికొవ్వు, మూత్రపిండ వైఫల్యం, నేత్రవ్యాధులు, స్త్రీ గర్భాశయగడ్డల వంటి సమస్త వ్యాధులను, గో ఆధారిత సేంద్రియ ఎరువులతో వాతావరణ కాలుష్యాన్ని, ఆహార విష కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించవచ్చని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నా కూడా మన పాలకులు గో ఔన్నత్యం తెలుసుకోకుండా, గోవధ నిషేధం చేయకుండా తాత్సారం చేస్తున్నారు. 'గోవధ నిషేధం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రగతికి పాటుపడతామని ప్రజల ముందు బహిరంగ ప్రమాణం చేయగల నాయకులను మాత్రమే ఎన్నుకుంటాం!' అనే నినాదంతో మనమంతా కోట్లాది సంతకాలతో కూడిన గోవధనిషేధ విజ్ఞప్తి పత్రాన్ని గౌ॥ రాష్ట్రపతికి, గవర్నర్‌కు, ముఖ్యమంత్రివర్యులకు, పార్లమెంట్, శాసన సభ్యులకు అందజేద్దాం. యుద్ధప్రాతిపదిక పైన నియోజకవర్గాల వారీగా సంతకాలు సేకరించి పంపవలసిందిగా కోరుతూ............................................................... డా॥ ఏల్చూరి

వివరాలకు : **భారతీయ గో సేవా సంరక్షణ కేంద్రం**

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-33, సెల్ : 8790983698, 9550819215, 8790456727

సంతకాలు సేకరించే గోమాతసేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనదలచినవారు వెంటనే పై ఫోన్‌నెంబర్లకు ఫోన్‌చేసి మీ చిరునామా తెలియజేయండి.
వెంటనే మీకు సంతక సేకరణ పత్రాలను పోస్ట్ లేదా కొరియర్ లేదా ఈ - మెయిల్ ద్వారా పంపిస్తాం.
దీనిని బరువుగా కాకుండా బాధ్యతగా భావించి సంతక సేకరణకు పూనుకోండి.

## మన వెబ్‌సైట్ ప్రారంభమైంది

దేశవిదేశాలల్లో నివసించే మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఈ వెబ్‌సైట్ ద్వారా మన పాత, కొత్త, టీ.వి కార్యక్రమాలను గురించి, అందరికి ఆయుర్వేదం పాత, కొత్త మాసపత్రికల గురించి, మరెన్నో చిట్కాలు, సలహాలు మరియు మన సంస్థ అందించే అనేక ఆయుర్వేద కార్యక్రమాల గురించి తెలియజేయడానికే ఈ వెబ్‌సైట్‌ను రూపొందించాం.

www.andarikiayurvedam.in



కొడిశపాలచెక్కపొడి 1 గ్రా, పెరుగుతో సేవిస్తే రక్త, జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్

# బలహీనపడుతున్న భారతజాతికి బలవర్ధక ఆయుర్వేద ఆహార ఔషధ కానుకలు



డా॥కె.విశ్వనాథం

**ఓ ప్రియ సోదరీసోదరులారా! ఈనాడు మనం రోజూ భుజించే ఆహారపదార్థాలు,తాగేనీరు,పీల్చే గాలి, చేసే ఆలోచనలు, నిత్య జీవన విధానాలు అన్నింటినిండా విదేశీ విషం పేరుకుపోవడంవల్ల, చిన్నపెద్ద ఆడమగ పేదధనిక అనే తేడా లేకుండా భారతీయులంతా రోజురోజుకూ శారీరకంగా, మానసికంగా బలహీనమైపోతున్నారు. ఈ దుస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే భావితరాలు మరింత శక్తిహీనమై తమను తమ దేశాన్ని కాపాడుకోలేని హీన దీన స్థితికి చేరుకుంటయ్. అలాంటి దుర్భర దౌర్భాగ్యస్థితి మన దేశానికి పట్టకుండా ఎలాంటి విషాలనైనా విరిచివేసి సర్వాంగాలకు సర్వశక్తులను అందివ్వగల అద్భుత ఆహారౌషధాలను అందిస్తున్నాం అందుకోండి!**



## ఆఖరిక్షణం వరకు దంతాలు దృఢంగా ఉండాలంటే

ఈనాడు విదేశీ విషపూరిత దంతధావన పదార్థాలను యేండ్ల తరబడి వాడటం వలన ప్రతి మనిషికి దంతాలు పుచ్చిపోవడం, పగిలి పోవడం, బొక్కలు పడటం, చిగుళ్ళు బద్దలుకావడం, వాటినుండి రక్తం కారడం, చివరకు ఊడిపోవడం జరుగుతూ యౌవనప్రాయంలోనే కట్టుడు పళ్ళు కట్టించుకోవలసిన దౌర్భాగ్యం ఏర్పడుతుంది.

కాబట్టి ఓ ప్రియమైనబిడ్డలారా! అలాంటి కర్మ మనపళ్ళకు పట్టకుండా మహాత్ముడైన ఓ ప్రాచీన భారతయోగి సూచించి అందించిన ఖర్చులేని, కష్టంలేని తిరుగులేని కానుకను మనమంతా అందుకొని ఆచరిద్దాం.

కరక్కాయల్లో చిన్న కరక్కాయలని లేదా కరకపిందెలని లేదా బాలహరీతకి అని పిలువబడే లేతకరక్కాయ పిందెలను అంగడి నుండి తెచ్చుకొని వక్కపొడి ముక్కల్లాగా నలగ్గొట్టి చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి గాని వేయించకుండా గాని రోజూ ఒక చిన్నముక్క బుగ్గన పెట్టుకొని నిరంతరం చప్పరిస్తు ఆ రసాన్ని మింగుతుండాలి. ఇలా చేయటానికి రోజుకు పావలా ఖర్చు కూడా కాదు.

కానీ ఈ చిన్న ఆహారౌషధ యోగాచరణవల్ల ఆఖరిక్షణం వరకు దంతాలకు ఏవ్యాధి సోకబోదు. అంతేగాక ఇవి చప్పరించే వారికి తలనొప్పి, తల దిమ్ము, తలలో మంటలు, పొట్టలో చెడుగాలి (గ్యాస్),నిద్ర పట్టకపోవడం, జలుబు, దగ్గు, గురక, సక్రమంగా శ్వాస అందకపోవడం, తుమ్ములు మొదలైన మనల్ని నిత్యం పట్టి పీడించే బోలెడన్ని అనారోగ్య సమస్యలు క్రమంగా పఠాపంచలైపోతయ్.

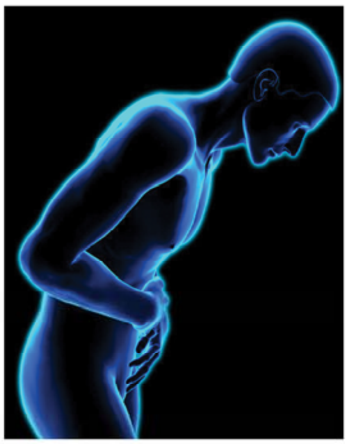
**ఔషధ ప్రత్యేకత :** బీడిలు, సిగిరెట్లు, చుట్టలు, పొగాకునమలడం, గుట్కాలు తినడం వంటి దురలవాట్లకు బానిసలైనవారు వాటిని సేవించాలనే కోరిక పుట్టీపుట్టగానే ఈ కరకపిందె ముక్కలను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తుండాలి. ఇలా రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ దురలవాట్ల నుండి దూరం కావచ్చని మరువకండి.



బూడిదగుమ్మడిరసం అరకేజి, పాలు పావులీటర్ నూనె పావులీటర్ తాగిస్తే పశువులపారుడువ్యాధి బంద్

# ఉదర రోగ విధ్వంసానికి కరకామృత రసాయనం

బిడ్డలారా! ఈ ఆధునిక విషయుగంలో ఏ ఒక్కరూ వేళకు తినడానికి నిద్రించడానికి లేవడానికి అవకాశం లేకుండా అందరూ ప్రకృతి వ్యతిరేక విధానాలలోనే విధిగా జీవించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆ కారణంగా ప్రతీ ఒక్కరూ అజీర్ణంతో అల్లాడుతూ అనేక ఉదర రోగాలకు గురౌతూ తిన్న ఆహారం సక్రమంగా వంటబట్టక, బ్రతికించే ఆహారమే చంపే విషంగా మారడంవల్ల నిత్యరోగిష్టులుగా తయారౌతున్నారు. అలాంటి వారంతా ఈ కరకామృత రసాయనాన్ని తయారుచేసుకొని సేవించండి.



**తయారీ విధానం :** చిన్న కరక్కాయలపొడి 80 గ్రా, సైంధవ లవణం 10 గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10 గ్రా, సొంఠి పొడి 10 గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 10 గ్రా, తీసుకొని వీటిలో సొంఠి మరియు పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి మిగిలిన వాటిని వేయించకుండా విడివిడిగా పొడిగొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి అన్నింటినీ కలిపి పెట్టండి.

తరువాత పాతబెల్లం 20 గ్రా, పరిశుద్ధమైన తేనె తగినంత తీసుకొని పై మిశ్రమ చూర్ణంలో వేసి రోట్లో పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసి లేహ్యంలాగా తయారయ్యేటట్లు దంచి ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి.

**వాడేవిధానం :** ఈ లేహ్యాన్ని రాత్రి నిద్రించే ముందు వయస్సును బట్టి జీర్ణస్థితిని బట్టి 5 నుండి 10 గ్రా. మోతాదుగా తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీరుగానీ లేక గోరువెచ్చని పాలుగానీ సేవించాలి.

**ప్రయోజనాలు :** ఈవిధంగా విడవకుండా రోజూసేవిస్తుంటే ఉదరసంబంధమైన పొట్ట ఉబ్బరం, పొట్ట బిగించడం, పసరు తయారుకావడం, గ్యాస్, పులిత్రేన్పులు, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, మలబంధం మొదలైన నానా దారుణ దుర్భర ఉదర వ్యాధులన్నీ ఎంతకాలం నుంచి పీడిస్తూ ఉన్నా పూర్తిగా సమసిపోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

**ఔషధ ప్రత్యేకత :** ఇది పిల్లలు పెద్దలు వయసును బట్టి ప్రతి ఒక్కరు వాడుకోవచ్చు. ఎంతకాలం వాడుకున్నా లాభంతప్ప నష్టం కలుగదు. దీనిని వాడేకొద్దీ శరీరంలో సప్త ధాతువులు త్రిదోషాలు సమత్వం చెంది సకలరోగాలను సమర్థవంతంగా సంహరించగల అపారమైన రోగనిరోధకశక్తి ఉత్పన్నమై సుఖ సంతోషాలతో కూడిన దీర్ఘాయువును ప్రాప్తింపజేస్తుందని ఇండోర్‌కు చెందిన ఆయుర్వేద చక్రవర్తి బిరుదాంకితులైన శ్రీ పండిత రామనారాయణశాస్త్రి గారు తమ అనుభవాన్ని అందించారు.

# నిండు నూరేళ్ళ - నిత్య యౌవనప్రాశ్

ప్రియభారత పుత్రికా పుత్రులారా! మనలో ప్రతీ ఒక్కరికి జీవితచరమాంకం వరకు వృద్ధాప్యంరాకుండా అంగాలు కృశించి పోకుండా నిత్యయౌవనంతో రాణించాలనే కోరిక బలంగా ఉంటుంది. కానీ ఆ కోరికను నెరవేర్చుకోడానికి అవసరమైన అన్వేషణ, కార్యదీక్ష, కృషి మనలో లేదు. వేలయేండ్లపాటు నవయౌవనంతో నేటికీ జీవించియున్న ఆయుర్వేద మహర్షులు తాము ఆచరించిన అనేక అమృత యోగాలను వారి రచనల ద్వారా అందించి ఉన్నావాటిని అందుకోలేని దురదృష్టంతో మనమంతా యౌవన ప్రాయంలోనే వృద్ధులమౌతూ శాపగ్రస్తుల్లా భారంగా బ్రతుకుతున్నాం. ఇప్పటికైనా మనస్సుపెట్టి ఈ మహామంచి మార్గాన్ని ఆచరించడానికి పూనుకుందాం.



**తయారీ విధానం :** ఈ వసంతకాల చైత్ర మాసంలో దొరికే ఉసిరికపండ్లను సేకరించుకొని తెచ్చి కడిగి పగలగొట్టి విత్తనాలను తీసివేసి పైబెరడును ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అదే విధంగా బాగా బలంగా పండిన బరువుగల నల్లనువ్వులను తెచ్చి శుభ్రంగా చెరిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

అలాగే శుభ్రమైన నేలలో ఆరోగ్యంగా పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను పుష్యమి నక్షత్రం ఉన్న రోజున పూజించి నైవేద్యం పెట్టి సమూలంగా తెచ్చుకొని కడిగి గాలికి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి.

జీవితచరమాంకం వరకు వృద్ధాప్యంరాకుండా అంగాలు కృశించి పోకుండా నిత్యయౌవనంతో రాణించాలనే కోరిక బలంగా ఉం



టుంది. కానీ ఆ కోరికను నెరవేర్చుకోడానికి అవసరమైన అన్వేషణ, కార్యదీక్ష, కృషి మనలో లేదు. వేలయేండ్లపాటు నవయౌవనంతో నేటికీ జీవించియున్న ఆయుర్వేద మహర్షులు తాము ఆచరించిన అనేక అమృత యోగాలను వారి రచనల ద్వారా అందించి ఉన్నావాటినిఅందుకోలేని దురదృష్టంతో మనమంతా యౌవన ప్రాయంలోనే వృ ద్ధులమౌతూ శాపగ్రస్తుల్లా భారంగా బ్రతుకు తున్నాం. ఇప్పటికైనా మనస్సుపెట్టి ఈ మహామంచి మార్గాన్ని ఆచరిం చడానికి పూనుకుందాం.

**తయారీ విధానం :** ఈ వసంతకాల చైత్రమాసంలో దొరికే ఉసిరికపండ్లను సేకరించుకొని తెచ్చి కడిగి పగలగొట్టి విత్తనాలను తీసివేసి పైబెరడునుఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అదే విధంగా బాగా బలంగా పండిన బరువుగల నల్లనువ్వులను తెచ్చి శుభ్రంగా చెరిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

అలాగే శుభ్రమైన నేలలో ఆరోగ్యంగా పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను పుష్యమినక్షత్రం ఉన్నరోజున పూజించి నైవేద్యం పెట్టి సమూలంగా తెచ్చుకొని కడిగి గాలికి ఆరబెట్టిదంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి.

వీటితోపాటు చిన్న లేక పెద్ద పల్లేరు మొక్కలను కూడా పైలాగే పూజించి సమూలంగా తెచ్చి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఈ నాలుగుపదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా. మోతాదుగా చూర్ణించి కలుపుకోవాలి. అందులో మెత్తగానూరిన పటికబెల్లంపొడి 400 గ్రా, బాగా కలిపిన తరువాత దేశవాళి ఆవునెయ్యి 100 గ్రా, శుద్ధమైన పట్టుతేనె 200 గ్రా, వేసి మెత్తగా దంచి ముద్దలాగా చేసి ఈ ముద్దను గాజు జాడీలో నిలువచేసుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** ఈ మహౌషధాన్ని ఉదయం పరగడపున ఒకసారి రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒకసారి 10 గ్రా. మోతాదుగా మూడు నెలల వరకు ఒక్కరోజు కూడా విడవకుండా సేవించాలి.

**ప్రయోజనాలు :** దీనిని పైన తెలిపిన విధంగా సేవిస్తూ తన వయస్సుకు, జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా శాకాహారం సేవిస్తుంటే ఇది కాయకల్పయోగంలా పనిచేసి కాయసిద్ధిని కలిగిస్తుంది. యౌవనవంతులు, నూతనవివాహితులైన యువతీయువకులు వాడటంవల్ల అప్పటికే ఊడిపోయిన వారి తలవెంట్రుకలు మరలా బలంగా పుట్టుకొస్తయ్. అంతేగాక వృద్ధాప్యం రాక ముందే తరుణప్రాయంలోనే తెల్లగా పండిపోయిన తలవెంట్రుకలు తిరిగి నల్లగా సహజ రంగును సంతరించుకుంటయ్. కదిలే పళ్ళు క్రమంగా వజ్రాలవలె దృఢంగా మారతయ్. ముఖంలో నిగనిగలాడే నిఖార్సైన నిండుపున్నమివెన్నెల వంటి తేజస్సు పుట్టుకొస్తుంది. శరీరంలో సర్వాంగాలు శక్తివంతమౌతయ్. శీఘ్రస్కలన సమస్యతో, నపుంసకత్వంతో బాధపడే పురుషులకు అంతులేని వీర్యశక్తిని కలిగించి సంభోగంలో గుర్రాలవలె క్రీడించగల యౌవనశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

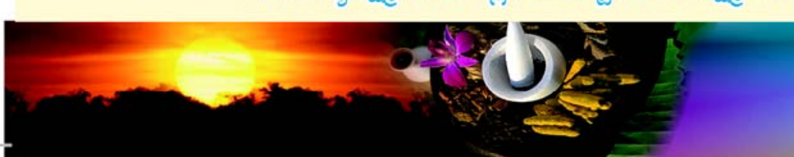
**గమనిక :** పై ఆహారౌషధాన్ని సేవించేటప్పుడు గుడ్లు, అన్ని రకాల మాంసం, చేపలు, ధూమపానం, మద్యపానం పూర్తిగా నిషేధించి తీరాలి.

## అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి, నాపేరు ముస్త్యాల భాగ్యలక్ష్మి. మాది కరీంనగర్. నేను రోజూ మా టి.వీలో ప్రసారమయ్యే మన ఆయుర్వేద కార్యక్రమం తప్పకుండా చూస్తాను. గత మూడు సంవత్సరాల నుండి చూస్తూ మీరు చెప్పినవన్నీ రాసుకొని ఇంట్లో గానీ, చుట్టుప్రక్కన ఇళ్ళలో గానీ ఎవరికి ఏ అనారోగ్యం ఉన్నా వాటికి ఔషధాలు అవిచేసే విధానంతెలిపి చేయడంలో తోడ్పడుతున్నాను.ప్రతీనెల ప్రచురించే మీయొక్క అందరికి ఆయుర్వేదం పుస్తకం చదువుతాను. అన్ని అనారోగ్యాలకు ఔషధాలు తయారుచేసు కుంటున్నాం. ఈ మధ్య మా అపార్ట్‌మెంట్ నివాసులమందరం ఒక దగ్గర సమావేశమై పలురకాల ఆకులతో నొప్పులకి మానె, వళ్ళ పొడి తదితరవన్నీ తయారుచేశాం. మీ సలహాలను ఇలాగే పాటిస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం.

ఎం. భాగ్యలక్ష్మి, కమల క్లాసిక్ అపార్ట్‌మెంట్, లక్ష్మీనగర్, కరీంనగర్, సెల్ : 9849277786, 9440653063



**ఉత్తరేణి ఆకులముద్ద 20గ్రా, చక్కెర 10 గ్రా, మూడుపూటలా సేవిస్తే రక్తమొలలు తగ్గుతయ్**



## పేనుకొరుకుడుకు – పేరెన్నికగన్న యోగం

పేనుకొరుకుడువల్ల వెంట్రుకలు వూడిపోయి అక్కడ నున్నగా అద్దంలాగా అసహ్యంగా తయారౌతుంది. అలా వూడినచోట రోమరంధ్రాలు మూసుకుపోయి ఉంటాయి. ఈ సమస్య తలవెంట్రుకలను పేలు కొరకడంవల్ల వచ్చేది కాదు. శరీరంలో సున్నపు (కాల్షి యం) ధాతువు లోపించడంవల్ల కలుగుతుంది. దీనిని వెంటనే తగిన చికిత్సలతో పరి ష్కరించకపోతే క్రమంగా తలంతా వ్యాపించి వెంట్రుకలు మొత్తం ఊడిపోయి నున్నడి బోడగుండులా తయారౌతుంది.

అంతేగాక కొంతమందికి దీని ప్రభావం వల్ల కనుబొమ్మల వెంట్రుకలు, కనురెప్పల వెంట్రుకలు మగవాళ్లకైతే మీసం, గడ్డం కూడా పూర్తిగా ఊడిపోయి చూడటానికి దెయ్యాల్లా మారిపోతారు. అలాంటి ఘోరపరిస్థితి కలుగకముందే ఈసమస్యకు చక్కని పరిష్కారం తెలుసుకుందాం!

తిప్పతీగ 100 గ్రా, మర్రిఊడలు 100 గ్రా, గురిగింజలు 100 గ్రా, తీసుకొని వాటిని మెత్తగా నలగ్గొట్టి గిన్నెలో వేసి అందులో ముప్పావు లీటర్ మంచినీళ్లుపోసి బాగాకలిపి మూతపెట్టి ఒకరోజంతా నానబెట్టాలి. తరువాత పొయ్యి మీదపెట్టి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించిదించి వడపోసి ఆకషాయంలో ముప్పావులీటర్ నువ్వులనూనె కలిపి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టి కషాయం ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా గోరువెచ్చ గా పేనుకొరుకుడు పైన బాగా మర్దన చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు లేని చోట తిరిగి వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తయ్.

## చుండ్రుకు – చురుకైన యోగం



స్త్రీలల్లో ఎక్కువమంది తీవ్రమైన చుండ్రుసమస్యతో బాధపడుతుంటారు. దీనిప్రభావం వల్ల వీరికి పేలు కూడా అధికంగానే పుట్టుకొస్తయ్. అందువల్ల అస్తమానం తలగోకుతూనే ఉంటారు. ఇలా ఆడవారికి మొదలైన ఈ సమస్య మగవారికి కూడా అంటుకుంటుంది. దువ్వెనల ద్వారా, దిండ్ల ద్వారా ఒకరినుంచి అనేకమందికి ఈవ్యాధి పాకిపోయి చివరకు జుట్టంతా పాడుచేస్తుంది. అలా పాడుకాకముందే అతిచక్కని మార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరిద్దాం.



ఒంగ్రుమట్టి కావలసినంత తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి జల్లెడ పట్టి నిలువజేసుకోవాలి. వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు తగినంత ఒంగ్రుమట్టిని మంచినీటితో కలి పి గుజ్జులాగా పిసికి ఆ ఒంగ్రును తలంతా పట్టించి కుంకుడు లేదా శికాయతో తల స్నానం చేస్తుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే తలలోని అధికవేడి తగ్గిపోయి చుండ్రు కూడా పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

## వెంట్రుకల నల్లదనానికి – వాసా తలనూనె

అడ్డసరం ఆకులరసం 2 కిలోలు, త్రిఫలాలను నీటితో నూరి తీసిన గుజ్జు అరకేజి, నల్లనువ్వులనూనె 2 కిలోలు, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి ఒకపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి.చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ తలకు రాస్తుంటే మెదడుకు అపారమైన బలం కలుగుతుంది. అంతేగాక తలలోని చుండ్రుతగ్గిపోయి క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. శుభం.



ఉత్తరేణిగింజలపొడి 3 గ్రా, ఆకులపొడి 3 గ్రా,
కప్పు బియ్యపునీళ్లతో తాగుతుంటే రక్తవిరేచనాలు బంద్

# ఈ పాట - ప్రతినోట ప్రతిధ్వనించాలి కుటుంబం - ఆయుర్వేద కుటుంబం



ప॥ కుటుంబం.. కుటుంబం... - ఆయుర్వేద కుటుంబం
అందాల కుటుంబం - ఆనంద కుటుంబం
అందరికీ ఆరోగ్యం - పంచిపెట్టే కుటుంబం ॥ కుటుంబం ॥2॥

1 చర॥ వ్యాధులేమి రాకుండా - మంచాన పడకుండా
వార్ధక్యం లేకుండా - మరణమే రాకుండా
భారతీయ ఆయుర్వేద - రహస్యాలనన్నిటినీ
సులువైన సూత్రాలతో - సూటిగా బోధిస్తు
నూరేళ్ళ ఆయువును - అందరికీ అందించే
ఏల్చూరి కుటుంబం - (ఇది) ఎదురులేని కుటుంబం ॥ కుటుంబం ॥2॥

2 చర॥ కులంపిచ్చి వద్దంటూ - మతంపిచ్చి రద్దంటూ
భారతీయులందరూ - ఒకే తల్లి బిడ్డలంటు
భరతకులం మాదని - భరతమతం మాదని
భరతమాతె దైవమని - భరతధర్మ మిదేనని
సమసమాజ స్థాపనకై - సమరభేరి మ్రోగించే
ఏల్చూరి కుటుంబం - (ఇది) ఎదురులేని కుటుంబం ॥ కుటుంబం ॥2॥

3 చర॥ విదేశీయ మందుల - విదేశీయ ఎరువుల
విదేశీయ వస్తువుల - విషాలన్ని వాడుతు
అన్నపూర్ణలాంటి భూమి - హాలాహలం నిండిపోయి
దీర్ఘకాలవ్యాధులతో - దహనమై పోతుంటే
ఆయుర్వేదమందిస్తు - ఆరోగ్యం చిందించే
ఏల్చూరి కుటుంబం - (ఇది) ఎదురులేని కుటుంబం ॥ కుటుంబం ॥2॥

4 చర॥ గుండెగుండెలోన దీప - కరండాలు వెలిగిస్తు
అణువణువున చైతన్యపు - అగ్నిజ్వాల రగిలిస్తు
మనదేశ సంస్కృతే - మనకు రక్షణిస్తుందని
స్వంతభూమి జ్ఞానంతో - సుఖశాంతులు పొందమని
మహాఋషుల మార్గాలను - మానవాళికందించే
ఏల్చూరి కుటుంబం - (ఇది) ఎదురులేని కుటుంబం ॥ కుటుంబం ॥2॥



## అనుభవం

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. మీరు టీవిలో ప్రసారం చేసే ఆయుర్వేద చిట్కాలు అందరికీ ఉపయోగపడుచున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మాటీవి, జీటివీలలో మీరు ప్రసారంచేస్తున్న కార్యక్రమాలను నేను రోజూఉదయం తప్పకుండా చూస్తాను. మీరు చెప్పేవి అన్ని చేసుకుంటూ అందరికీ చెబుతుంటాను.

మా వీధిలో ఒక ఆవిడకు గర్భాశయంలో గడ్డలు ఉన్నయ్. ఆపరేషన్ చేయాలని డాక్టర్స్ చెప్పారు. వాళ్ళు నా దగ్గరకు వచ్చి అడిగి నేను చెప్పిన కలబందగుజ్జు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, శొంఠి, త్రిఫలాలు కలిపి కషాయం చేసి ఉదయం పరగడపున రెండు నెలలు వాడారు. నువ్వుల కషాయం సాయంత్రవేళ ల్లో తాగారు. వాడిన తరువాత తిరుపతిలో స్కాన్ చేయిస్తే డాక్టర్స్ ఆశ్చర్య పోయారు. ఏమి వాడారని అడిగారు. కలబంద వాడామని అన్నారట. మీకు ఆపరేషన్ అవసరంలేదు గడ్డలు కరిగిపోయాయని చెప్పి నన్ను మెచ్చుకున్నారు.

అలాగే ఉలవకషాయం,పసుపుముద్దతో కిడ్నీలలో రాళ్ళు కరిగించాను. కడపలో డాక్టర్లు ఆశ్చర్యపోయారు. ఇంత మహత్యం ఉందా ఆయుర్వేదంలో అని నన్ను అభినందించారు.

వళ్ళు తగ్గటానికి : త్రిఫలం, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, శొంఠి, తిప్పతీగ కషాయం ఒక సంవత్సరం నుండి వాడుతున్నాను.
పొట్ట తగ్గటానికి : ఉత్తరేణితైలం, కలబందగుజ్జులో వాము నానబెట్టి దంచిన చూర్ణం వాడటం.
నొప్పులకు, జ్వరానికి : వాముతైలం, శొంఠి, కరక్కాయ, అశ్వగంధ, సైంధవలవణం, పటికబెల్లం వాడుతున్నాం.
మూలవ్యాధికి : కుంకుడుకాయ, ముల్లంగిరసంతో నూరిన మాత్రలు వేసుకుంటే మా వారికి మొలల ఆపరేషన్ తప్పింది.

ఇంకా చెవిలో పోటుకు, బి.పి. కి, దగ్గుకు, జలుబుకు, విరేచనాలకు, బహిష్టు సక్రమంగా రావడానికి, పళ్లపొడి, కేశతైలం, కేశమంజరి, నీలికేశిని, మొటిమలకు ఆయుర్వేద మందులు తయారుచేసి వాడుతున్నాం. ఫలితం పొందుతున్నాం.

మా వీధిలోనివారు అందరూ నన్నుఅడిగి వాళ్ళు చేసుకుంటున్నారు. నేను పనిచేసే వద్దకూడా అందరూ నావల్ల ఆయుర్వేద మందులు వాడుతున్నారు. నాకు ఆయుర్వేదం పట్ల నమ్మకం ఉన్నందుకు మా పెద్దలు చాలా మెచ్చుకొంటున్నారు. నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మీకు చాలా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాము. మేము ఇంగ్లీష్‌మందులు ఏమీ వాడటంలేదు. ఆ యుర్వేద మందులు మాత్రమే వాడుతున్నాం.

పి. విజయలక్ష్మి. ఇ.నెం. 41/127-9. భారతి బార్ సందు. శంకరాపురం. కడప. సెల్ : 9704111577



## అనుభవం

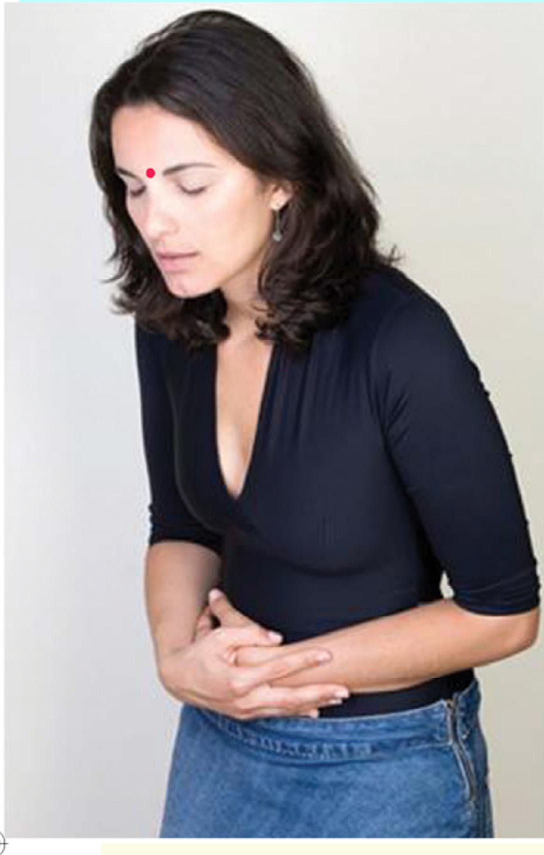
గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారములు. నేను ఆయుర్వేద అభిమానిని. మీరు ప్రతిరోజు టి.వి.లో చెప్పే అన్ని యోగాలను చేస్తుంటాం. పత్రికను ప్రతీనెలా చదువుతూ ఉంటాం. ఎంతో సులువైన విలువైన యోగాలను ఏ కష్టం, కర్చు లేకుండా తగ్గించుకునే మార్గాలను మీకు అందిస్తున్న మీరు మాకు దైవసమానులు.

- పైల్స్ వ్యాధికి మీరు చెప్పిన వేప మరియు రాగి చిగుళ్ళను నూరి గోచీపెట్టి కట్టి పైల్స్‌ను తగ్గించాం. అలాగే ఇదే సమస్యకు వేప పప్పుతో మాత్రలు చేసి ఇచ్చాం. ఏ కష్టం లేకుండా తగ్గిపోయాయి.
- త్రిఫలాలతో అన్నివ్యాధులు క్రమంగా అదుపులోకి వస్తాయని అనుభవపూర్వకంగా గుర్తించాం.
- తులసి, పుదీన, కరివేపాకు, కొత్తిమీరతో బి.పి, షుగర్‌లను అదుపులో ఉంచి తగ్గించాం.
- నేరేడాకు, జామాకులతో షుగర్ అద్భుతంగా అదుపులో ఉంది.
- మీరు మాసపత్రికల్లో వ్రాస్తున్న ప్రతీవిషయం అమృతతుల్యం. ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా, ఎంతమందిని బ్రతిమాలినా, ఏం చేసినా తగ్గని రోగాలు ఏమాత్రం కష్టం లేకుండా మాకు తెలియజేస్తున్న మీరు మా యువతకు ఆదర్శం. జై ఆయుర్వేదం.

రామచందర్. హైదరాబాద్. సెల్ : 9848558511



చక్కెరకేళి అరటిపండు పంచదారతో కలిపి
తింటుంటే అప్పటికప్పుడే నీళ్ళవిరేచనాలు ఆగుతయ్



# అతిసారం అతి ప్రమాదకరం

## అతిసారానికి - అసలు కారణాలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ కారణంవల్లనైనా ఆకలికిమించి అధికంగా తినడంవల్ల, ఆహారంలో ఎక్కువగా పెరుగు,మినుముల వంటి గురుకర పదార్థాలను సేవించడంవల్ల ఎండిపోయిన లేక అతిచల్లగా ఉన్న లేక అతి వేడిగా ఉన్న లేక ద్రవరూపంగా ఉన్న పదార్థాలను అతిగా భుజించడం వల్ల, ఒకదానికొకటి పడని పాలు చేపలు వంటి విరుద్ధ పదార్థాలను ఒకే సమయంలో మాటిమాటికి తినడం వల్ల, ఒకసారి తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మరలా భుజించడం వల్ల, అకాలంలో తినడంవల్ల, అతివిచారంవల్ల, చెడునీరు, చెడుమద్యం అతిగా పానం చేయడంవల్ల, పక్వాశయంలో క్రిములు చేరడంవల్ల ఇలాంటి ఇంకా అనేక కారణాల వల్ల అతిసారం అనే అతి ప్రమాదకరమైన వ్యాధి కలుగుతుందని మీరు తెలుసుకొని ఆయా పదార్థాల సేవనలో జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

## అతిసారవ్యాధి - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల పుట్టే అతిసారవ్యాధి బయటపడేముందు పొట్టలోను, బొడ్డువద్ద, పక్కటెముకలవల్ల, గుండెలోను మెల్లమెల్లగా నొప్పిమొదలై శరీరమంతా బడలికగా ఉన్నట్లు తీపులు పుట్టుకొస్తయ్. వాయువు నిరోధించబడి మలబంధం ఏర్ప డుతుంది. ఆహారం జీర్ణంకాక పొట్టంతా ఉబ్బిపోయి ఆ తరువాత అతిసారం ప్రారంభమౌతుంది.

## అతిసారవ్యాధి - ఎలా మొదలౌతుంది ?

శరీరంలో ద్రవరూపంగా ఉండే రసం, జలం, మూత్రం, చమట, కొవ్వు, కఫం, పిత్తరసం, రక్తం మొదలైన వానిలోని జల ధాతువు అవసరానికిమించి వృద్ధిపొంది ఉదరంలోని జఠరాగ్నిని పూర్తిగా నశింపజేస్తుంది. ఆ తరువాత ఆ ద్రవపదార్థాల కూటమి మలంతో కలిసి వాయుప్రేరణతో గుదద్వారం నుండి ఒక నదీప్రవాహంలాగా ఆగకుండా వెంటవెంటనే విరేచనరూపంలో వెలు వడుతుంది. ఈ సమస్యనే అతిసారవ్యాధి అంటారు. ఇది అత్యంత భయంకరమైన, ప్రాణాపాయకరమైన వ్యాధి అని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

## అతిసారం ప్రధానంగా - రెండు విభాగాలు



ఇది వాత, పైత్య, శ్లేష్మ, సన్నిపాత, శోక, ఆమ అనెడి భేదాలచే ఆరువిధాలుగా ఈ వ్యాధి శరీరంలో ప్రబలుతుంది. అయితే ఆయుర్వేదమహర్షులు ఈ అతిసార వ్యాధికి చికిత్సాపరంగా 1) ఆమాతిసార చికిత్స అని 2) పక్వాతిసార చికిత్స అని విభజించారు. అన్ని అతిసారాలకు కారణాలు ఒకే విధంగా ఎలా ఉండవో అలాగే చికిత్సలు కూడా ఒకే విధంగా ఉండవు. అందువల్ల మనం ఆమాతిసార చికిత్స అంటే ఏమిటో, పక్వాతిసార చికిత్స అంటే ఏమిటో సవివరంగా చెప్పుకుందాం.



## ఆమాతిసార వ్యాధి - ఎలా గుర్తించాలి ?

చికిత్సల గురించి చెప్పుకునే ముంది ఆమం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. తిన్న ఆహారం ఏదో ఒక కారణంవల్ల అరగక మురిగిపోయి కుళ్ళిన పదార్థంగా మారడాన్నే ఆమం అంటారు. ఇది వాతపిత్తకఫాలతో కలిసి అతిసారవ్యాధిని కలిగిస్తుంది. దీనిని ఎలా గుర్తించాలో తెలుసుకుందాం.

ఈ అతిసారంలో విరేచనం ముద్దలుముద్దలుగా అవుతుంటుంది. ఒకముద్దను పాత్రలోని నీటిలో వేస్తే అది మునిగిపోతుంది. అంతేగాక ఆ మలం అతి దుర్వాసనతో కూడి జిగురుగా ఉంటుంది. మనం వాడుకలో జిగటవిరేచనాలు లేక బంకవిరేచనాలు లేక ఆమవిరేచనాలని చెప్పుకుంటుంటాం.

## ఆమాతిసార చికిత్సలో - ఏ జాగ్రత్తలు పాటించాలి ?

పైన తెలిపినట్లు ఆమవిరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు వెంటనే ఆ విరేచనాలను ఆపడానికి ఔషధం వాడితే ఆ కుళ్ళిన వికృత పదార్థాలు శరీరంలోనే ఉండిపోయి అర్శమొలలు, భగందరం, వంటివాపు, పాండురోగం, ప్లీహరోగం, గడ్డలు, జ్వరం, నానా ప్రమేహ రోగాలు పుట్టడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అయితే ఆమాతిసార రోగులందరికీ ఈ సూత్రం వర్తించదు. రోగుల పరిస్థితిని బట్టి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

బాలలకు, వృద్ధులకు, వాతపిత్త స్వభావం కలవారికి, దేహంలో ధాతుశక్తి క్షీణించినప్పటికీ బలంగా ఉన్నవారికి, త్రిదోషాలు ప్రకోపించినవారికి, అతిగా ఆగకుండా విరేచనాలు అవుతున్నవారికి ఆమాతిసారంలో కూడా వెంటనే ఔషధాలు వాడి విరేచనాలను స్తంభింపజేయాలని మహర్షులు సూచించారు. ఇలాంటి స్థితిలో విరేచనాలను ఆపకుండా అజీర్ణం హరించే ఔషధాలు వాడితే తక్షణమే పరిస్థితి విషమించి ప్రాణాపాయం కలుగుతుందని కూడా హెచ్చరించారు.

ముఖ్యంగా అతిసారవ్యాధిగ్రస్తులు దేహపరంగా బాగా బలవంతులై ఉంటే వారికి ఉపవాసం చేయించడాన్ని మించిన గొప్ప మందు మరేదీలేదని లంఘనం (లంకణం) చేయించడం వల్ల ఉదరంలో ప్రకోపించి ఉన్న సర్వదోషసమూహాలన్నీ సహజంగానే సంహారమై అతిసారవ్యాధి శాంతిస్తుందని ఋషులు పేర్కొన్నారు. అలా వ్యాధి శాంతించిన తరువాత బాగా ద్రవరూపంలో ఉండే తేలికభోజనం చేయటమే ఉత్తమమని నిర్ధారించారు.

## ఆమాతిసార దాహానికి - ఆహార యోగాలు

శరీరంలోని జలవిభాగమంతా విరేచనం ద్వారా వెలువడినప్పుడు సహజంగానే వ్యాధిగ్రస్తులకు తీవ్రమైన దాహం కలిగి నిర్జలీకరణమౌతుంది. అప్పుడు వెంటనే చేయవలసిన ఉపచారాలు శ్రద్ధగా చదవండి.

**ధనియాల కషాయం :** రెండు గ్లాసుల మంచినీటిలో రెండుచెంచాలు నలగ్గొట్టిన ధనియాలు వేసి ఒక గ్లాసు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి కొద్దికొద్దిగా తాగించాలి.

**వట్టివేరు కషాయం :** వట్టివేర్లు,సొంఠి ఈ రెంటిని సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. పైన తెలిపిన విధంగానే కషాయం చేసి చల్లార్చి తాగించాలి.





**తుంగగడ్డల కషాయం :** తుంగగడ్డలు, పర్పాటకం లేక తుంగగడ్డలు, వట్టివేర్లు కలిపి పైన తెలిపిన విధంగా కషాయం కాచి చల్లార్చి తాగించాలి.

**గమనిక :** పైన తెలిపిన మూడు విధాల కషాయాల్లో ఏదో ఒకటి వాడుతుంటే అతిసారంవల్ల కలిగిన అతిదాహం, ఉదరంలో మంట, అతిసార వ్యాధి కూడా శాంతిస్తయ్.

తొక్కతో దంచి తీసిన దానిమ్మరసం 40 గ్రా తాగుతుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది

## ఆమాతిసారానికి - హరీతకీ యోగం










కరక్కాయల బెరడుపొడి, దేవదారు చెక్కపొడి, వసకొమ్ములపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, సొంఠిపొడి, ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు మంచినీటి లో పై చూర్ణం 10 గ్రా. మోతాదుగా వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ కషాయాన్ని కొద్ది కొద్దిగా సేవించాలి.

అవసరమైతే మరలా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇలా వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రోజు మూడులేదా నాలుగు సార్లు నాలుగైదు చెంచాల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే ఆమాతిసారం హరించిపోతుంది. **(లేక)**

కరక్కాయపొడి, అతివసపొడి, పొంగించిన ఇంగువపొడి, సౌవర్చలవణంపొడి, వసకొమ్ములపొడి, సైంధవలవణం పొడి వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

సానరాయిపైన ఒకచెంచా పొడివేసి దానిని వేడినీటితో కలిపి మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును సేవించాలి. ఇలా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే విరేచనం ద్వారా పడిపోయే బంక, జిగట, ఆమం హరించి పోతయ్.





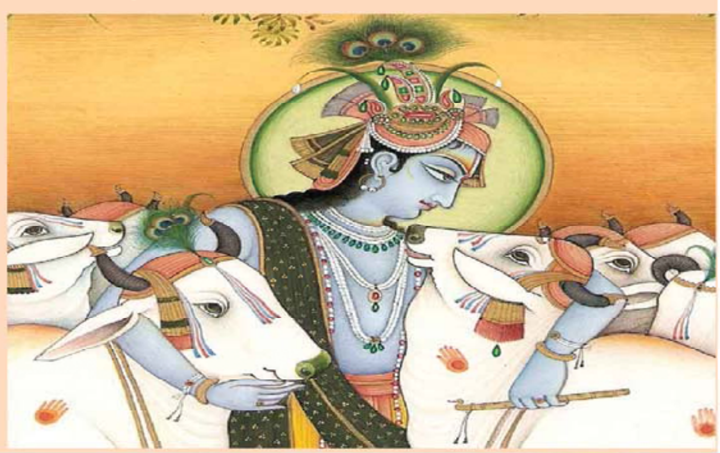


గమనిక : ఈ విధానంతో వ్యాధి తగ్గకపోతే మరే విధానంతోనూ వైద్యులు దీనిని శాంతింపజేయలేరని ఈ యోగ ప్రాముఖ్యతను మహర్షులు ఎలుగెత్తి చాటారు. శుభం.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| | |
|---|---|
| శ్రీ జి. హరిహరరావు, మార్కాపురం | రూ. 2,000/- |
| శ్రీ రామారావు, అత్తాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి డి. ఉమాలక్ష్మి, రాజమండ్రి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎం. వీరయ్యచారి, ఆర్.సి.పురం, తూ.గో.జిల్లా | రూ. 1,116/- |
| కె. వీరవెంకటరావు, కపిలేశ్వరపురం, తూ.గో.జిల్లా | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి జి.హరితజ్యోతి, గుజరాత్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ వాణిశ్రీ, హైదరాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ చావలి సుబ్బారావు, బెంగుళూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి జి. ఝాన్సీలక్ష్మిబాయి, కర్నూల్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎన్. ముద్దప్ప, తమిళనాడు | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ విష్ణుబొట్ల రాధ, కె.పి.హెచ్.బి,హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ కె. మూర్తి, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1,000/- |
| శ్రీమతి అరుణ, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ వేమురి శ్రీరామచంద్రమూర్తి, వారణాసి | రూ. 558/- |
| శ్రీమతి వేమూరి కుసుమాంబ, వారణాసి | రూ. 558/- |
| శ్రీ ఎస్. రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఇ. వెంకట్రావు, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వై.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి కె. సంధ్యారాణి, ఉప్పల్, హైద్రాబాద్ | రూ. 301/- |
| శ్రీ గాదె సీతారాంరెడ్డి, నల్లపు | రూ. 300/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు.వి.కె.రావు, శీలానగర్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ అడ్డగడ్డ వీరయ్య, మేడవారిపాలెం | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి టి. సత్యవతి, గుంటూరు | రూ. 116/- |





కప్పు బియ్యపునీటిలో చెంచా తేనె కలిపి తాగుతుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్



# వసంతపూల రాగాలు వందల ఆరోగ్య యోగాలు

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ వసంత ఋతువులో అనేక పుష్పాలు పూస్తుంటాయ్. ఆ పూల లోని ఔషధగుణాలను తెలుసుకొని వాడుకో గలిగితే మానవజాతి ఆరోగ్య సౌభాగ్యాన్ని పొందగలుగుతుంది. అందుకే వివిధరకాల పూలలోని కొన్ని ప్రత్యేక ప్రయోజనాలను మా ప్రియపాఠకుల కోసం అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.

## గుదభ్రంశానికి – తామరపూలు

చాలాకాలంపాటు మలబంధ సమస్యతో బాధపడటంవల్ల మాటిమాటికి బలవంతంగా ముక్కిముక్కి విరేచనం చేసుకోవడంవల్ల కొంతకాలానికి గుద కండరాలు బలహీనపడి స్వస్థానం నుండి జారి బయటకు రబ్బరుతిత్తిలాగా వేలాడబడటాన్నే గుదభ్రంశం అంటారు.

ఈ సమస్యతో ఎంతోకాలం నుండి సతమతమౌతున్నవారు లేత తామరాకులు, తామరపూలు సమభాగాలుగా తీసుకొనికడిగి ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణించి ఆ రెంటితో సమంగా పంచదారపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒక టీచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తిని మంచినీరు సేవించాలి. ఇలా చేస్తూ సుఖవిరేచనమయ్యే మార్గాలను పాటిస్తుంటే బయటకు జారిన ఆసనం దానంతటదే లోపలకు చేరిపోతుంది.

## వేలబడిన స్థనాలకు – తామరపూలు



శరీరంలో మాంసకండరాలు క్షీణించడంవల్ల సరియైన పోషకపదార్థాలు సేవించక పోవడం వల్ల సదా ఏదోఒక చింతతో ఆవేదనతో బాధపడుతుండడంవల్ల ఇలాంటి అనేక కారణాల వల్ల చాలామంది స్త్రీలకు యౌవనప్రాయంలోనే చనుకట్టు వేలబడిపోతుంది.

అలాంటి సమస్య ఉన్న ఆడబిడ్డలు తామరపూలు సంపాదించుకొని మెత్తగా ముద్దలాగా మంచినీటితో నూరి ఆ ముద్దను నిద్రించేముందు జారిన స్థనాలపైన పట్టులాగా వేసి పైన దూది అంటించి అది ఊడకుండా బట్టకట్టుకోవాలి. ఇలా ప్రతీరాత్రి చేయాలి.

దీంతోపాటు తామరగింజలు మెత్తగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ పొడితో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకొని రెండుపూటలా ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుండాలి. పై రెండు యోగాలను తూచా తప్పకుండా రెండు లేక మూడుమాసాల పాటు ఆచరిస్తే జారిన స్థనాలు గట్టిబడి యధావిధిగా రూపుదిద్దుకుంటయ్.

## సెగరోగానికి – అవిసెపూలు

సెగరోగమున్న పురుషునితో అనేకసార్లు సంభోగం చేయడంవల్ల స్త్రీలకు అలాగే స్త్రీల నుండి పురుషులకు సెగరోగం సంక్రమిస్తుంటుంది. దీనినే ఆంగ్లంలో గనేరియా అని సంస్కృతంలో పూయమేహం అని అంటారు.

ఈ సమస్యగలవారు అవిసెపూలు లేక ఆకులు లేక రెండూ కలిపి నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసి ఆ మొత్తం పొడితో సమంగా కండచక్కెరపొడి చేర్చి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు ఒక టీచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఈ భయంకర అనారోగ్య సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.



పెరుగుతో అరగదీసిన మామిడిచెక్క గంధం బొడ్డుకు పట్టిస్తే ప్రవాహంవంటి విరేచనాలు కూడా బంద్



## బ్రహ్మచర్యపాలనకు - అవిసెపూలు

చదువుకునే విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, యువతీయువకులు, భర్త దూరంగా ఉండే భార్యలు, భార్యకు దూరంగా ఉండే భర్తలు, సన్యాసులు ఈ యోగాన్ని పాటించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈనాటి పాశ్చాత్య విషనాగరికతా ప్రభావంతో చాలామంది యువతీయువకులు చదువుకునే వయసులోనే కామపిశాచికి బలౌతూ తమ తమ బంగారు భవిష్యతును నాశనం చేసుకుంటున్నారు.

అలాంటివారంతా అవిసెచెట్టును పూజించి పూలను, ఆకులను సేకరించి ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. సమభాగంగా కరక్కాయబెరడుపొడి కూడా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రోజూ నిద్రించేముందు అరటీచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే మనస్సులోని కామప్రకోపం హరించిపోయి మనస్సు నిలకడగా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఈ విధానం ద్వారా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ తమ ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును అనంతంగా కాపాడుకోవచ్చు.

## మూర్ఛలకు - అవిసెపూలు

అవిసెపూలు 50 గ్రా, అవిసెఆకులు 50 గ్రా, మిరియాలు 10 గ్రా, ఏకవెల్లిపాయలు 5, వీటన్నింటినీ విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని కలిపిదంచి నిలువచేసుకోవాలి. అరకప్పు నీటిలో పావుకప్పు దేశవాళిగోమూత్రం పైనతయారైన అవిసెపూల మిశ్రమం 5 గ్రా, కలిపి సేవించాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ, అపస్మారం తగ్గిపోతయ్.

## పుండ్లకు, వ్రణాలకు - జామపూలు



జామచెట్టు పూలు పావుకేజి, తంగేడుచెట్టుపూలు పావుకేజి తీసుకొని రెండింటిని ఇనుప బాండీలో వేసి కింద మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతుంటే ఆ పూలు కాలిపోయి మసిలాగా మారిపోతయ్. ఆ మసిని జల్లించి ఆ మెత్తని భస్మంలో చాలినంత మంచి కొబ్బరినూనె కలిపి వేలితో రుద్దితే మంచిలేపనం తయారౌతుంది. ఈ లేపనాన్ని పుండ్లమీద, కురుపుల పైన, వ్రణాలపైన లేపనం చేస్తుంటే తిరుగులేకుండా ఆ సమస్యలు హరించిపోతయ్.

## దంత దారుఢ్యానికి - జామపూలు

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒక జామాకు, నాలుగైదు జామపూలు, 2 గ్రా. పటికపొడి వేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఆ కషాయాన్ని కొద్దికొద్దిగా రెండుపూటలా నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలిస్తుంటే క్రమంగా కదిలే పళ్ళు గట్టిపడతయ్.

## నేత్ర దోషాలకు - జామపూలు

కంటిమసకలు, కంటిపోట్లువంటి సమస్యలున్నవారు రోజూ నియమపూర్వకంగా జామచెట్టును పూజిస్తు రెండుమూడు జామపూలను తీసుకొని దుమ్ములేకుండా కడిగి తింటుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే అన్నిరకాల కంటిరోగాలు తొందరగా తగ్గిపోతయ్.

## ఎలుక విషానికి - తెల్లజిల్లేడుపూలు

నీడలో ఎండించిన తెల్లజిల్లేడుపూలపొడి 50 గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకొన్న పసుపు 10 గ్రా, మిరియాలపొడి 25 గ్రా, కలిపి నిలువ ఉంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడు రోజులపాటు ఉదయసాయంకాల సమయాల్లో పావు టీచెంచాపొడి మాత్రమే ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి సేవిస్తే ఎలుకవిషం ఎగిరిపోతుంది.



# దగ్గు, ఆయాసాలకు – తెల్లజిల్లేడుపూలు

తెల్లజిల్లేడుపూల మధ్యలో లవంగంలా ఉండే బొడ్డు ఎక్కువ పూలనుండి సేకరించుకోవాలి. దానిని ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 50 గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 50 గ్రా, తీసుకొని జిల్లేడు ఆకురసంతో మెత్తగా నూరి శనగగింజంత గోలీలు కట్టి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే దగ్గు, ఆయాసం, చర్మరోగాలు, మూర్ఛ, అపస్మారం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతయ్.



## కామెర్లకు – తెల్లజిల్లేడుపూలు

తెల్లజిల్లేడుపూలు 5, ఏకవెల్లిపాయలు 5, మిరియాలు 10 తీసుకొని వీటిని మెత్తగానూరి 6 గోలీలు కట్టి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువజేసి పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున కప్పు పాలతో తీసుకోవచ్చు.

## హృదయరోగాలకు – మద్దిపూలు

మద్దిపట్టను పాలలో వేసి దంచి తీసిన రసం 2 చెంచాలు, అర్జునపూలరసం 2 చెంచాలు, 1 చెంచా తేనెతో కలిపి రోజు రెండుపూటలా తీసుకుంటుంటే గుండెదడ, భయం, మనోవికారం లాంటివి తగ్గి ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. శుభం.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)



### అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. ఆచార్యా నేను ప్రతినెల మన'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక చదువుతాను. మనపత్రికలో వ్రాసిన పార్శ్వపునొప్పికి అల్లం,బెల్లం కలిపి తీసిన కషాయన్ని తయారు చేసే విధానాన్ని మా బంధువులకు, పరిచయస్తులకు చెప్పాను. వారు తలనొప్పినుండి విముక్తి పొందారు.

ఎన్ని ఇంగ్లీష్ మందులు వాడినా కూడా వారికి తగ్గని తలనొప్పి మీరు చెప్పిన చిన్న ప్రయోగంతో తగ్గింది. వారు చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు. మీకు వారి తరఫున మరియు నా తరఫున ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

కె. సోమశేఖర్, ఇట్కులపాడు, శాలిగౌరారం, నల్లగొండ, సెల్ : 8179729822

### అనుభవం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నా నమస్కారం. మీరు మాటీవీలో ప్రసారం చేస్తున్న మరియు మాస పత్రికలో ప్రచురిస్తున్న ఎన్నో అంశాలను మేము వింటూ, చదువుతూ ఆహారౌషధాలను తయారు చేసుకుంటున్నాం. జూన్, 2010 మాసపత్రికలో మీరు ప్రచురించిన అంశం'అడ లేక మగసంతానరహస్యం' ద్వారా మేము పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడైన కుమారుడికి జన్మనిచ్చాం. అందుకు మీకు మా ధన్యవాదాలు.

ఇంకా రెండు,మూడు నెలలుగా వేధిస్తున్న తెల్లబట్ట సమస్యను సెప్టెంబర్, 2011 మాసపత్రికలో చదివివాడాను. మంచిఫలితం పొందాను. ఇప్పుడు సక్రమబహిష్టు అవుతున్నాను. ఇంతమంచి మార్గాలను నేనే కాకుండా చుట్టుప్రక్కలవారికి కూడాఅందిస్తున్నాను. ఇంతమంచిమార్గాలు ప్రజలకు అందిస్తున్నందుకు ప్రజలు ఎంతోఅదృష్టవంతులు. మీకు మా కృతజ్ఞతలు.

పావని, నెల్లూరు






## గర్భసంచి - సమస్య

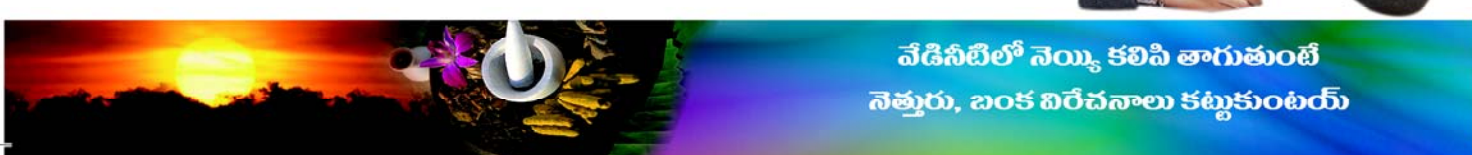
శ్రీమతి అరుణ, కడప : ఆచార్యా ! మా అమ్మ వయస్సు 60 సం.లు, అమెకు అప్పుడప్పుడు ఎరుపు తెలుపురంగులతో గర్భస్రావం జరుగుతుంటుంది. మన పత్రికల్లో చూసి ఉత్తరేణిరసం ఇచ్చాను. చాలావరకు తగ్గింది. అయితే అప్పుడప్పుడు కొద్దికొద్దిగా ఇంకా అవుతుంది. ఇక్కడి వైద్యులు అది క్యాన్సరేమోనని అనుమానం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. ఆమెకు ఆపరేషన్ చేసే అవసరం లేకుండా ఆ కొంచెం రక్తం కూడా స్రవించకుండా దయచేసి మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! తల్లిపట్ల నీకుగల ప్రేమ బాధ్యత అభినందనీయం. 1) అమ్మకు ఉదయంపూట దేశవాళి గోమూత్రం రెండు నుంచి నాలుగు చెంచాల మోతాదుగా కొంచెం మంచినీటితో కలిపి తాగించు. 2) సాయంత్రం కలబందగుజ్జు 30 గ్రా, పసుపు పావుచెంచా, జిలకర పావుచెంచా, పటికబెల్లంపొడి ఒకచెంచా, అరకప్పు మంచి నీళ్ళు కలిపి గిలకొట్టి తాగించు. 3) రావిచెట్టుబెరడుపొడి ఒక టీచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి అరగ్లాసుకు మరిగించి వడపోసి రెండు పూటలా సగంసగం మోతాదుగా కొంచెం పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగించు 4) పొత్తికడుపు పైన పత్రికల్లో, టి.విల్లో చెప్పిన విధంగా మట్టిపట్టి 20 నిమిషాలపాటు వేస్తుండు. వేడిచేసే వస్తువులు అరగనిపదార్థాలు వాడవద్దు. శుభం.

## జ్ఞాపకశక్తి - సమస్య

శ్రీమతి పి. నీలిమ, విజయవాడ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 14 సం.లు. ఏడవ తరగతి వరకు అన్ని సబ్జెక్టులలో మొదటి ర్యాంకులో ఉండేవాడు. ఆ తరువాత టి.వి. చూడటం, కంప్యూటర్ చూడటం ఎక్కువైపోయింది. చెప్పిన మాట వినడం లేదు. ఇప్పుడు అన్ని సబ్జెక్టుల్లో అందరికన్నా ఆఖరిలో ఉంటున్నాడు. వీడినెలా దారిలో పెట్టాలో అర్థంకాక అల్లాడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.





**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! పిల్లల్ని చిన్నతనం నుండే ఎలా పెంచాలో మీ వంటి తల్లులకు తెలియకపోవడం వల్లే బిడ్డలు ఇలా తయారౌతున్నారు. లోపం పిల్లల్లో లేదు. తప్పు మీదే అంటే మీరు బాధపడతారు. ఇళ్ళల్లో టి.వి.లు కంప్యూటర్లు పెట్టి వాటిని ఉపయోగించద్దు అంటే ఏ పిల్లలూ వినరు. ఏదోఒక సమయం వాటిని చూడటం కోసం బిడ్డలకు కేటాయించి మిగిలిన సమయం చదువుపైన ఉంచాలని అర్ధమయ్యేటట్లు చెప్పాలి.

పుష్కరమూలం, వాము, అశ్వగంధదుంపలు, తెల్లజిలకర,నల్లజిలకర,సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పసుపు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. మోతాదుగా మెత్తగా దంచి జల్లించి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా మంచి తేనె కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా తినిపించండి. క్రమంగా బిడ్డల్లో అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. వాగ్ధాటి రెట్టింపు అవుతుంది. మంచిచెడులను అర్థం చేసుకోగల పరిజ్ఞానం కూడా పెంపొందుతుంది. వెంటనే దీనిని తయారుచేసి వాడండి. శుభం.



## తెల్లవెంట్రుకల - సమస్య

శ్రీ బి. విశాల్, వరంగల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు. నాకు పన్నెండోయేడు నుండే జుట్టు తెల్లబడటం మొదలైంది. ఊహ తెలిసినప్పటి నుండి మా అమ్మ షాంపోతోనే నాకు తల స్నానం చేయించేది. వాటి ప్రభావం ఇంత భయంకరంగా ఉంటుందని ఇప్పుడే అర్ధమైంది. అందరూ చాలా ఎగతాళి చేస్తున్నారు. ఈ సమస్యవల్ల బాగాచదవలేక పోతున్నాను. ఈ సమస్య నుండి బయటపడే తిరుగులేని మార్గం నాకు చెబితే నేనే తయారుచేసుకొని వాడుకుంటాను. నా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడ్డాక మా స్నేహితులందరికీ ఆయుర్వేదం గురించి ప్రచారం చేస్తానని మాట ఇస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీ పట్టుదల ప్రశంసనీయం. నీవు తప్పకుండా కోరుకున్నదాన్ని సాధించగలవు. అందుకే నీ కోసం ఓ అద్భుతమైన తైలాన్ని అందిస్తున్నాం.

గురిగింజలు 25 గ్రా, తీసుకొని ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి పై పొట్టు తీసివేసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. అలాగే పుష్కరమూలం 25 గ్రా, పెద్దఏలకులు 25 గ్రా, దేవదారుచెక్క 25 గ్రా, తీసుకొని ఈ మూడింటిని కూడా మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తని పొడి తయారుచేసుకోవాలి. ఈ నాలుగు పదార్థాలను రోట్లో వేసి అందులో గుంటగలగర సమూలరసం 400 గ్రా, పోసి అన్ని కలిసి పోయేటట్లు మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరుకోవాలి. ఆ పదార్థాన్ని తీసి ఒక ఇనుపకళాయిలో వేసి అందులో నల్లనువ్వులనూనె 400 గ్రా, కలిపి కలబెట్టి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి.

ఈ నూనె చూడటానికి చాలా నల్లగా ఉంటుంది. దీన్ని వడపోసి నిలువచేసుకొని రోజూ నిద్రించే ముందు తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగా తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లు సున్నితంగా మర్దన చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు తుమ్మెద రెక్కల్లా నల్లగా వత్తుగా తయారై నిగనిగ లాడుతూ జీవితాంతం కేశసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.

## వీర్యదోషంతో సంతానం కలగని - సమస్య



శ్రీ వి. పరమేశ్వర్, విశాఖ : ఆచార్యా! నావయస్సు 32 సం.లు. నాకు వీర్యంలో దోషం ఉండడంవల్ల సంతానం కలగడం లేదని వైద్యులు నిర్ధారించారు. వారిచ్చిన ఔషధాలు ఎన్ని వాడినా కూడా మార్పు రాలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! వీర్యదోషనివారణకు మన మహర్షులు చెప్పిన మార్గాలు మనముందే కోకొల్లలుగా ఉన్నయ్. నీవు విచారించకుండా ఉత్సాహంతో ధైర్యంతో చెప్పినట్లుగా చెయ్యి. ఆయుర్వేదఅంగడిలో నేలతాడిదుంపలు తెచ్చుకొని వాటిని మట్టి పాత్రలోవేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ఆ వేర్లను బాగా ఎండబెట్టు మరలా వాటిని పాత్రలో వేసి ఆవుపాలు పోసి మరిగించి ఎండబెట్టు.

మారేడుగుజ్జు, సొంఠి, బెల్లం కలిపిన ముద్ద 5 గ్రా
మజ్జిగతో సేవిస్తే దారుణ రక్తవిరేచనాలు బంద్

ఈ విధంగా ఏడుసార్లు చేసి చివరిగా బాగా ఎండించి దంచి జల్లించి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకటి నుండి రెండు చెంచాల మోతాదుగా వేడి ఆవుపాలలో కలిపి సేవిస్తు మూడునెలల పాటు బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే వీర్యదోషాలు హరించి వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది. శుభం.

## వంటి దురదల - సమస్య



శ్రీ బి. రామేశ్వర్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు. నాకు రెండేళ్ళ నుండి దురదల సమస్య ఉంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తాత్కాలిక ప్రయోజనం తప్ప పూర్తిగా తగ్గడం లేదు. ఈ సమస్యతో నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. త్వరలో వివాహం కూడా జరగబోతుంది. భార్య ముందు గోక్కుంటుంటే ఎంత అసహ్యంగా ఉంటుందో ఊహించ లేకపోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీ సమస్య తగ్గటానికి కావల్సింది ఔషధాలు కాదు. సరైన ఆహార పదార్థాలు. నీవు విడవకుండా మాంసం, చేపలు, గుడ్డు మొదలైన మృతకళేబరాలను యేండ్ల తరబడి తింటూనే ఉన్నావు. చనిపోయిన శవంలో ఉండే పురుగులను మాంసం అనే పేరుతో తినడం వల్ల ఆ పురుగులన్నీ శరీరంలో చేరిపోయి రక్తాన్ని పాడుచేసి దురదలుదద్దుర్లు వంటిఅనేక భయంకరమైన చర్మవ్యాధులను కలిగిస్తుంటాయని తెలుసుకొని వెంటనే మాంసాహారం నిషేధించు.

బావంచాలపొడి 100 గ్రా, వేపాకుపొడి 100 గ్రా, పసుపు 100 గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 100 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలువజేసుకో. రెండుపూటలా ఒక టీచెంచా పొడి అరకప్పు వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రంలో కలిపి సేవిస్తుంటే నీ సమస్య ఎంతకాలం నుంచి నిన్ను వేధిస్తున్నా తక్షణమే హరించిపోతుంది. విశ్వాసంతో వాడి విజయం సాధించి అనుభవం రాసి పంపు. శుభం.

## సరిగా మాటలు రాని - సమస్య



శ్రీ పఠాన్ బాజీఖాన్, రాయపూడి, గుంటూరు జిల్లా : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి పఠాన్ ఉస్మాన్ ఖాన్ వయస్సు 9 సం.లు. వాడికి మాటలు వచ్చాయి కానీ ఏదైనా అడిగితే తిరిగి సమాధానం చెప్పలేక పోతున్నాడు. మేము గ్యాస్ సమస్యకు ఓమలేహ్యం వాడుకొని తగ్గించుకున్నాం. గోరక్షణకు కూడా విరాళం ఇవ్వదలిచాం. ఆ వివరాలు చెబుతూ మా అబ్బాయికి తగిన మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు స్వయంగా ఆహారౌషధాలు తయారుచేసుకొని మీ ఆరోగ్యాన్ని మీ చుట్టుప్రక్కల వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతున్నందుకు మరియు గోసంరక్షణ పట్ల శ్రద్ధ చూపుతున్నందుకు అభినందనలు. మీరు 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం', హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. తీసి గోసంరక్షణకు విరాళం పంపవచ్చు.

గత ఫిబ్రవరి మాసపత్రికలో మాటలు రాని బిడ్డలకోసం 'వాగ్దేవి రసాయనం' వ్రాయడం జరిగింది. దానిని చదివి చాలా సులభంగా తయారుచేసి మాకు చూపించిన తరువాత మేం చెప్పిన విధంగా మీ అబ్బాయికి వాడవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి శ్రద్ధతో ఆ ఔషధాన్ని తయారుచేసి తీసుకురండి. శుభం.

## చర్మం పొట్టురాలడం, భగందరం, మొలల - సమస్యలు

శ్రీ ఆర్. ఆనందం, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 48 సం.లు. నాకు అయిదేండ్ల నుండి శరీరమంతా చర్మవ్యాధి పుట్టి పాము కుబుసంలాగా పొట్టుఊడటం మొదలైంది. దాంతోపాటు మొలలు వాటిపక్కనే పిరుదుల మీద రంధ్రం పడి భగందరం కూడా పుట్టింది. ఈ సమస్యలతో చావలేక బ్రతుకుతున్నాను. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టానో లెక్కలేదు. ప్రయోజనం మాత్రం శూన్యం. ఆయుర్వేదాన్ని నమ్ముకొని లేఖ వ్రాస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.





**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! ఆయుర్వేదంఅనే ఆయుర్మాతను నమ్ముకున్న వారెవ్వరూ ఇంత వరకు బాగుపడకుండా ఉండలేదు. గత ప్రయత్నాలు విఫలం చెందడాలు, నిరాశపడటాలు, వీటిని పూర్తిగా మరిచిపోయి చెప్పింది చేయండి.

వాయువిడంగాలు 30 గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 30 గ్రా, కరక్కాయబెరడు 30 గ్రా, నల్లతెగడ 90 గ్రా, తీసుకొని వాటిని విడివిడిగా దంచి జల్లించి చెప్పిన నిష్పత్తి ప్రకారం కలిపి మొత్తం చూర్ణాన్ని పలుచని నూలుబట్టలోవేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తని చూర్ణంగా మార్చండి. అందులో పాతబెల్లం 360 గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి అన్ని పదార్థాలు బెల్లంతో బాగా కలిసిన తరువాత ఆ ముద్దను నిలువజేసుకోండి.

రోజు రెండుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 గ్రా, మోతాదు వరకు చప్పరించితిని మంచినీరు సేవించండి. ఆహారంలో వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, శనగపిండి, మాంసం,చేపలు, గుడ్లు, అధికకారం, అధిక పులుపు, ఇంకా మీ శరీర తత్వానికి పడని పదార్థాలు పూర్తిగా తగ్గించుకొని పథ్యం పాటిస్తే మీకున్న దారుణ చర్మసమస్య, భగందరం, మొలలు హరించిపోతయ్. శుభం.



## నిద్రపట్టని - సమస్య

శ్రీ శోభనాచారి, చిత్తూరు జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. గత ఆరుమాసాలుగా సరిగా నిద్రపట్టడం లేదు. దానివల్ల పగలంతా నీరసం వస్తుంది. నిద్రకోసం మత్తుబిళ్ళలు వాడటం నాకు ఇష్టం లేదు. దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ఏ సమస్యల గురించి ఆలోచించకండి. మనస్సును ఇష్టదైవం పైన పెట్టి ధ్యానంచేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

వీటితోపాటు అతిమధురంపొడి 50 గ్రా, ఇప్పపూవు 50 గ్రా, తవాక్షీరి 50 గ్రా, పటికబెల్లం 50 గ్రా, తీసుకొన్ని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఈముద్దను 5గ్రా. మోతాదుగా వేడిపాలలో కలిపి తాగండి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా సహజమైన నిద్రవస్తుంది. శుభం.

## బంక విరేచనాల - సమస్య

శ్రీ యం. తిరుమల, నెల్లూరు జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. నాకు చాలా సంవత్సరాల నుండి బంకవిరేచనాల సమస్య ఉంది. ఎన్నోమందులు వాడివాడి ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టి విసుగెత్తిపోయాను. ఈ సమస్యవల్ల ఆర్థికంగా మానసికంగా ఎంతో చితికిపోయాను. దయతో నా సమస్య పరిష్కారమయ్యే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! పుల్లగా ఉన్న చిక్కటి మజ్జిగ అరలీటరు మోతాదుగా తీసుకొని పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద మజ్జిగలోని నీరు ఆవిరైపోయి గట్టిపడేవరకు మరిగించి పాత్రను దించు. తరువాత అందులో సొంతిపొడి 10గ్రా, బూరుగు జిగురు 3 గ్రా, కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా ముద్దలాగా నూరి చిన్న రేగుపండంత గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టి నిలువజేసుకో.

ఈ గోలీలను ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం వేళల్లో పూటకు ఒక గోలీ చొప్పున మంచినీటితో లోపలికి సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల విరేచనాలు నిన్ను వేధించే బంకవిరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు కూడా సులువుగా తగ్గిపోతయ్. ఇది అనుభవం. శుభం.

## గత పత్రికలు చదివినవారే - లేఖలు వ్రాయండి

ప్రియపాఠకులారా! 1997 ఉగాది నుండి ఈ మాసపత్రిక ప్రారంభమై నిరంతరంగా 14 సం.ల పాటు ప్రచురింపబడుతూ వస్తుంది. గత పత్రికల్లో ప్రతీ ఒక్క సమస్యకు కొన్ని వందల సులభ పరిష్కార మార్గాలు సవివరంగా తెలియజేయబడి ఉన్నయ్. మీరు ఆ పత్రికలు ఏమీ చదవకుండా మాసమాసం ప్రచురించే కొత్త పత్రిక కూడా చదవకుండా అనేకసార్లు సమాధానాలు చెప్పిన సమస్యలనే మళ్ళీమళ్ళీ వ్రాస్తు న్నారు. దానివల్ల మీ సమయం, మా సమయం వృధా అవుతుంది. అందువల్ల సమస్యలున్నవారు గత సంచికలను, మాసపత్రికలను తెప్పించుకొని చదివి ఆచరించి ఆ తరువాతే లేఖలను మీ ఫోన్ నెంబరుతో పాటు వ్రాయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం. ఎడిటర్ - ఏల్చూరి



పచ్చిపాలనుండి వెన్న తీసి కాచిన నెయ్యి 10 గ్రా, 3 పూటలా తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు బంద్

(గత సంచిక తరువాయి...)



# కుక్క, నక్క, పిల్లివంటి నాలుగుకాళ్ళ జంతువిషాలకు - విరుగుడు యోగాలు - 3

ప్రియపాఠకులారా ! గత ఫిబ్రవరి, మార్చి మాసపత్రికల్లో కుక్క, నక్క పిల్లివంటి నాలుగుకాళ్ళ జంతువులవిషాలు ఎంత ప్రమాదకరమైనవో అందులోనూ ముఖ్యంగా పిచ్చికుక్క విషం ఎంత ప్రాణాంతకమైనదో చెప్పుకున్నాం. అంతేగాక పిచ్చికుక్క కాటు విషం ఎలా శరీరంలోని ప్రవేశిస్తుందో దాని కాటుకు గురైనవారు ఏ పదార్థాలను నిషేధించాలో మొదలైన వివరాలన్నీ కూడా చెప్పకోవడం జరిగింది. ఈ వ్యాసం చదివేవారు పూర్తి సమాచారం కోసం గడచిన నెలల్లో ప్రచురించిన రెండు వ్యాసాలను కూడా శ్రద్ధగా చదవవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



## పిచ్చి కుక్క విషానికి - వెల్లుల్లి యోగం



వెల్లుల్లి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ బెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వెల్లుల్లిని వలచి లోపలి రెబ్బల పై పొట్టు వలిచివేసి ఆ పాయలను దంచి రసం తీసి కలుపుకోవాలి.

అలాగే మిరియాలు, పిప్పళ్ళు చిన్నమంట పైన కొంచెందోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. వాటిలో త్రిఫలాలను చూర్ణించి కలిపి మొత్తం పదార్థాలను రోట్లోవేసిదంచి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 5 గ్రా. నుండి 10 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని ఒకచెంచా దేశీయఆవునేతితో కలిపి లోనికిసేవించాలి. ఇదే పదార్థాన్ని ఆవునేతితో మెత్తగా గుజ్జులానూరి కాటుపై పట్టువేయాలి.

అదేవిధంగా ఇదే పదార్థాన్ని పెసరబద్దంత మోతాదుగా కళ్ళలో కాటుకలాగా పెట్టాలి. ఇలా చేస్తుంటే పిచ్చికుక్క విషం విరిగిపోతుంది.

## పిచ్చి కుక్క విషానికి - కలబంద యోగం

కలబంద చెట్టును పూజించి మట్టను కత్తిరించి దాని పై తోలు తీసివేసి లోపలి గుజ్జును 30 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకోవాలి ఆ గుజ్జులో సైంధవలవణం 5 గ్రా. కలిపి ఆ మిశ్రమపదార్థాన్ని చిన్నమంటపైన గోరువెచ్చగా వేడిచేయాలి.



ఈ పదార్థాన్ని రెండుపూటలా ఉదయం పరగడపున, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు సుఖోష్ణంగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా పిచ్చికుక్క విషం హరించిపోతుందని మహర్షుల ఆజ్ఞ.

## పిచ్చి కుక్క విషానికి - అడవి జిలకర యోగం



అడవి జిలకరలో అనూహ్యమైన అమృత శక్తి దాగిఉందని ఆయుర్వేద మహర్షులు కనుగొన్నారు. అడవుల్లో నివసించే ప్రజల ద్వారా అడవి జిలకరను సులభంగానే సంపాదించుకోవచ్చు.

ఈ అడవిజిలకరను 10గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని తగినన్ని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి ఉదయం మరియు సాయంత్ర సమయాల్లో మంచినీటితో కలిపి వరుసగా మూడురోజులు సేవిస్తే మహాఘోరమైన వెర్రికుక్క విషం కూడా విరిగిపోతుందని ఆయుర్వేద ఋషులు తమ అనుభవాన్ని ప్రకటించారు.

## పిచ్చి కుక్క విషానికి - ఉత్తరేణి యోగం



ఎర్ర ఉత్తరేణిచెట్టును వెతికి పట్టుకొని దానిని పూజించి దాని వేరును గ్రహించాలి. ఆ వేరును కడిగి సానరాయి పైన కొంచెం నీటితో సాదితీసిన గంధం 15గ్రా. తీసుకొని సమభాగంగా తేనె కలిపి మెత్తగా నూరాలి.



ఉత్తరేణిఆకురసం 10 గ్రా, నీరుల్లిరసం 10 గ్రా నెయ్యితో తింటుంటే నెత్తురుపడటం ఆగుతుంది

ఈ మిశ్రమాన్ని మూడు రోజులపాటు పైన తెలిపిన విధంగా రెండుపూటలా లోనికి సేవించాలి. దీంతోపాటు కలబందమట్ట, సైంధవలవణం కలిపి మెత్తగానూరి ఆగుజ్జును పిచ్చికుక్క కరిచిన గాయంపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. ఈ ప్రయోగం వల్ల ఆ విషం విరిగి పోతుంది.

## పిచ్చి కుక్క, నక్క, పిల్లి విషానికి వెంట్రుకల మసితో – వెలలేని యోగం



మనుషుల తలవెంట్రుకలు అధికంగా సంపాదించి వాటిని ఒక మట్టి మూకుడులో వేసి కింద చిన్నమంట పెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆ వెంట్రుకలను బూడిదలాగా కాల్చాలి. ఆ బూడిదను జల్లెడలో వేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ బూడిద రెండు నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని దానిని మూడు చెంచాల నువ్వులనూనెలో కలిపి రెండుపూటలా లోనికి సేవించాలి. ఇలా చేస్తుంటే పిచ్చి కుక్క, నక్క, పిల్లి మొదలైన జంతువుల విషాలు హరించిపోతయ్.

## పిచ్చి కుక్క, నక్క, పిల్లి విషానికి కాకరాకుతో కచ్చితమైన యోగం

పైన తెలిపిన వెంట్రుకల మసి ప్రయోగాన్ని ఆచరిస్తూ దాంతోపాటు కాకరాకు పసర యోగాన్ని కూడా ఆచరించడం వల్ల సత్వర ఫలితం పొందవచ్చు.



కాకరాకు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా దంచి రసం తీయాలి. ఈ రసాన్ని శరీరమంతా దట్టంగా లేపనం చేసుకోవాలి. ఈ లేపనం ఆరిపోయాక స్నానంచేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే కుక్క నక్క, పిల్లి విషాలు హరించిపోతయ్.

## పిచ్చి కుక్క, నక్క, పిల్లి విషానికి కుప్పింటాకుతో – కూర్మియైన యోగం

కుప్పింటాకు లేదా పిప్పింటాకు లేదా మూర్కొండాకు అని పిలిచే ఈ మొక్క నుండి ఆకులు 10 గ్రా. తెచ్చి కడిగి దానితో సమంగా వెల్లుల్లిరసం కలిపి ఆ రెండింటిని రెండుచెంచాల వంటాముదంలో వేసి చిన్నమంటపైన ఉడికించాలి.

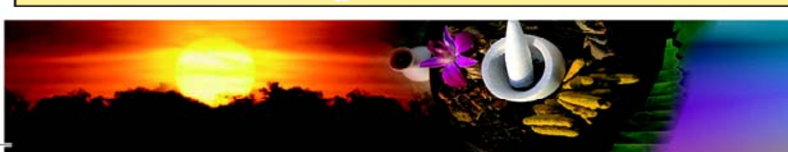


ఈ పదార్థాన్ని ఉదయసాయంత్ర వేళల్లో వరుసగా మూడురోజులపాటు సేవిస్తుంటే కుక్క, నక్క, పిల్లి మొదలైన జంతువుల విషం విరిగిపోతుంది.

## అధిక రక్తపోటుకు

నల్లఈశ్వరివేరును తెచ్చుకొని బాగా ఎండించి చూర్ణం చేసి నిలువజేసుకొండి. ఈ చూర్ణం పూటకు పావుచెంచా చొప్పున భోజనం ముందయితే తేనెతో, భోజనం తరువాత అయితే వేడి నీటితో వాడితే అధికరక్తపోటు హరించిపోతుంది.





తులసిరసం 30 గ్రా, జాజికాయపొడి చిటికెడు సేవిస్తుంటే నీళ్ళ జిగట విరేచనాలు హరిస్తయ్



# మృత్యువును జయించి చిరంజీవత్వాన్ని పొందడమే మానవజన్మకు సాఫల్యం

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! పుణ్యభూమి అయిన మన భరతఖండంలో జనించిన ఎందరెందరో యోగులు, ఋషులు తమ శరీరరహస్యాన్ని ఆ శరీరానికి పంచభూతాత్మకమైన ప్రకృతికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని తెలుసుకొని నిరంతర సాధనతో మృత్యువును ఎదిరించి పోరాడి అమరులుగా, అజేయులుగా అనంత జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచుకోగలిగారు. వారి బాటలో నడవవలసిన నేటి భారతజాతి మృత్యువునువరించే వికృతమార్గాలలో పయనిస్తున్నారు. వారిని తిరిగి అమరత్వసాధనాపథం వైపు నడిపించడం కోసమే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



## చిరంజీవత్వం – అంటే ఏమిటి ?

చిరంజీవత్వం అంటే చిరకాలంపాటు మరణం అనేది తెలియకుండా వృద్ధాప్య ఛాయలు లేకుండా జీవించి ఉండడం అని అర్థం. విశేషార్థంలో పంచభూతాలతో కూడిన ప్రపంచం నుండి ఆవిర్భవించిన మానవుడు ఆ ప్రపంచం కనుమరుగు కాకుండా ఎంతకాలం సజీవంగా ఉంటుందో మానవుడు కూడా అంతకాలం సజీవుడిగా చిరంజీవుడిగా మనగలగడమే చిరంజీవత్వం అని గుర్తుంచుకోవాలి.

తమిళదేశానికి చెందిన ప్రఖ్యాత సిద్ధపురుషులైన అగస్త్యాదిమహర్షులు తమ అనుభవాలను బట్టి, 'శిరస్సునందు జీవించటమే చిరంజీవత్వం' అని చెప్పి ఉన్నారు. శిరస్సునందు అంటే శిరస్సులోని సహస్రారచక్రంలో గల సృష్టికర్తయైన సదాశివుడనే పరమాత్మతో తన జీవాత్మను సంయోగపరచి ఆ పరమాత్మవలె తాను కూడా అమరత్వాన్ని సాధించగలగడమే చిరంజీవత్వమని ఆ మహర్షుల ప్రభోదం.

పై మాటలో చెప్పిన మహర్షుల కాలం తరువాత జనించిన మధ్యయుగపు మేధావులు మహర్షుల మార్గాలను పాటించలేక, ప్రకృతిలోని పంచభూతాల్లో ఒక్కో భూతం 25 సంవత్సరాల చొప్పున అయిదు మహాభూతాలు ఇచ్చే ఆయువుతో నూటఇరవై అయిదేండ్ల వరకు జీవించి ఉండడమే చిరంజీవత్వం అని చెప్పడం జరిగింది.

మనం ఈ మధ్యయుగపు తిరోగమన బలహీనవాదాన్ని విడిచిపెట్టి పై వచనాల్లో మహర్షులు సూచించిన మరణరహితఅమరజీవననిర్మాణపథాలవైపు పరుగులు తీద్దాం పదండి ముందుకు....



## పుట్టిన ప్రతిమనిషి – గిట్టక తప్పదా !

మహర్షుల దివ్యవాక్కులను అవగాహన చేసుకోలేక ఆచరించలేక భోగలాలసులై తాత్కాలిక సుఖాలవెంట పరుగులు తీస్తు శరీరాన్ని దృఢతరంగా తీర్చిదిద్దుకోలేక అర్థాయుష్కులుగా తయారైన చచ్చుపుచ్చు గురువులు సారహీనులైన నిస్సార మతాధిపతులు వాగాడంబరాలతో వేషాడంబరాలతో కనికట్టువిద్యలతో కాల్పనిక కథాంశాలతో ప్రజలను వెర్రిబాగులవాళ్ళుగా మారుస్తు తాము సాధించలేని అమరత్వం అసహజమైందని అది అందరికీ సాధ్యమయ్యేదికాదని పుట్టిన ప్రతివారు గిట్టడంఖాయమని అసత్యప్రవచనాలతో మానవజాతిని మృత్యురాకాసికి ఆహుతిచేసి తాము ఆహుతైపోయారు.



అల్లం 10 గ్రా, బెల్లం 10 గ్రా, కలిపి
తింటుంటే నీళ్లవిరేచనాలు దెబ్బకాగుతయ్



అదేసంప్రదాయాలను కొనసాగిస్తున్న ఆ మృతగురువుల శిష్యప్రశిష్యగణమంతా తమమూర్ఖ గురువులు బోధించి రచించిన అవే మృత్యుసిద్ధాంతాలను మరింత రాద్ధాంతాలుగా యుగయుగాల్లో తరతరాల ప్రజలకు బోధిస్తూ వస్తున్నారు. జననమరణ కాలపరిభ్రమణంలో మానవులంతా పుట్టి గిట్టక తప్పదని శాశ్వతంగా బ్రతికి ఉండగలిగే మార్గాలేవి ఏ కాలంలోనూ లేవని అలా చెప్పినవన్నీ కట్టుకథల వంటివని నమ్మబలుకుతున్నారు.

అంతేగాక మానవజీవితం ఒక 'ఓటిపడవ' లాంటిదని అది ఏ క్షణంలోనైనా మునిగిపోవచ్చని కొందరు, మనిషిజన్మ 'నీటిబుడగ' లాంటిదని అది చూస్తుండగానే ఆరిపోతుందని ఇలా అనేక రకరకాలుగా మృత్యుసిద్ధాంతం గురించి ఏకరువుపెట్టి మనిషి మనిషిలోను మృత్యుభీతిని నింపివేశారు. ఆ భీతితో ప్రతిమనిషి తన మరణకాలాన్ని ముందుగానే నిర్ణయించుకుంటూ ఆ నిర్ణయానికి అనుగుణంగా అనుకున్నకాలానికి కొంచెం అటుఇటుగా అకాలమరణం పాలౌతున్నాడు. ఈ మరణాలన్నీ అసహజ అప్రాకృతిక బలవన్మరణాలేనని ముందు ముందు చెప్పబోయే విషయాల ద్వారా మీకు స్పష్టంగా అవగతమౌతుంది.

ఇదంతా నిజమేనా? అని మీరు కూడా సందేహపడకుండా సృష్టిలో నిగూఢంగా దాగిఉన్న నిప్పులాంటి నిజాన్ని తెలుసుకోబోతున్నామనే నూతనోత్సాహంతో ముందు పేజీలవైపుకు కదలండి.

## మరణభీతే – వ్యాధులకు కారణం

'పూర్వజన్మకృతపాపం వ్యాధిరూపేణబాధతే' అని పెద్దల వాక్కు. పూర్వజన్మలో చేసిన భయంకరమైన పాపాలవల్లనే మానవులకు మరుజన్మలో వ్యాధులొస్తాయని పూర్వీకులు పేర్కొన్నారు. ఆ కాలంలో నూటిలో కోటిలో ఏ ఒక్కరో ఇద్దరికో మాత్రమే దారుణమైనవ్యాధులు కలిగేవి. మిగిలిన అధికశాతం మంది వ్యాధి అంటే ఏమిటో తెలియకుండానే ఆరోగ్యంతో జీవించేవారు.

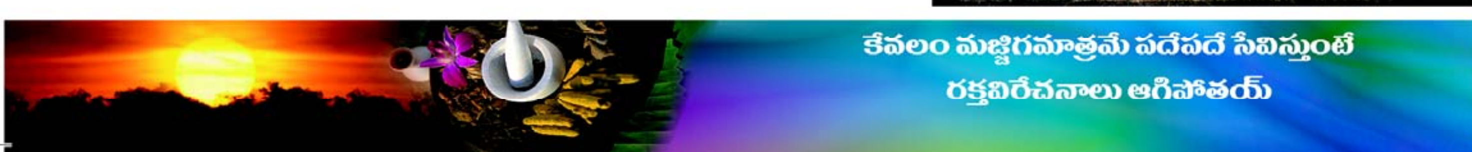
నేటి ఆధునికయుగంలో సమస్త మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న నానావికృతవ్యాధుల్లో అధికశాతం తన స్వయంకృత అపరాధాల వల్లే పొందటం జరుగుతుంది. తాను అధిక కాలం జీవించే అవకాశం లేదని అరవైలోనో డెబ్భైలోనో మరణించక తప్పదని ముందుగానే తన మరణశాసనాన్ని తానే వ్రాసుకుంటున్న మానవుడు తాను బ్రతికిఉండే ఈ కొద్దికాలంలోనే బోలెడన్ని ఆస్తులు అంతస్తులు సంపాదించి అన్నిరకాల సుఖసంతోషాలు అనుభవించాలని తాపత్రయపడుతూ శరీరపోషణకు రక్షణకు తగిన నియమాలు పాటించడం లేదు. శక్తికి మించిన ఆశలు పెట్టుకొని అవి నిరాశలైనప్పుడు అంతులేని ఆవేదనతో ఆందోళనతో అసూయద్వేషాలతో రగిలిపోతు తన ప్రాణశక్తిని హరించుకుంటున్నాడు.



అంతేగాక బాగా తినడం, రకరకాల మత్తు పదార్థాలను బాగా సేవించడమే ఆనందానికి మూలమనే భ్రమలో మదమాంసాలను సేవిస్తు శరీరంనిండా విషపదార్థాలను నింపుకుంటూ రోగాల కుప్పగా మనిషి మారిపోతున్నాడు.

నేటి సమాజంలో మనం చూస్తున్న దోపిడీలు, దుర్మార్గాలు, హత్యలు, మానభంగాలు, వేలకోట్ల ప్రజాధన దుర్వినియోగాలు ఇవన్నీ మానవుడు తాను అల్పాయుష్కుడనని భావించడంవల్లే జరుగుతున్నాయని,అలాకాకుండా తనకు మృత్యు ప్రమాదం లేదని తనకిష్టమైనంత కాలం తాను బ్రతికి ఉండగల మార్గాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయని విశ్వసించి విశ్వప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించగలిగితే పైన తెలిపిన సామాజిక ఆర్థిక దురంతాలకు అవకాశమే ఉండదని విజ్ఞులైన మా ప్రియపాఠకులు అవగాహన చేసుకుందురు గాక!

(వచ్చే సంచికలో 'నేటి ఔషధాలు మరణాన్ని జయించలేకపోయినా కనీసం ఏ ఒక్కవ్యాధినైనా శాశ్వతంగా తగ్గించగలుగుతున్నాయా' తెలుసుకుందాం)



# క్షయ వ్యాధులు గలవారు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! మానవ శరీరంలో రసం,రక్తం,మాంసం,కొవ్వు,ఎముక, మజ్జ, వీర్యం అనే సప్తధాతువులు ఎల్లప్పుడూ పుష్టిగా ఉన్నప్పుడే సంపూర్ణఆరోగ్యం కలుగుతుంది. మానవులు స్వయంకృతాప రాధాలతో వాతపిత్తకఫాలను అసమానంగా మార్చుకోవడంవల్ల వాటిప్రభావం ధాతువులపై పడి అవి ఒక్కొక్కటి క్షయించి పోవడం మొదలౌతుంది. ఈ స్థితినే క్షయవ్యాధి అని తెలుసుకోవాలి.

ఈ వ్యాధిని ఏయే మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

## క్షయవ్యాధికి - అగ్నిహోత్ర మూలికలు









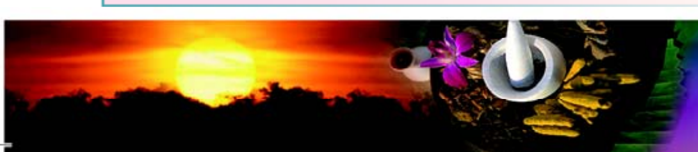

1) అడ్డసరం 2) అల్లం 3) ఆవుపేడ 4) ఉలవలు 5) ఊడుగ గింజలు 6) ఉస్తికాయలు 7) ఉసిరికబెరడు 8) కర్కాటకశృంగి 9) కర్పూర శిలాజిత్ 10) బుడంకాయలు 11) కొబ్బరి కురిడి 12) క్యాబేజి 13) కిస్‌మిస్‌పండ్లు 14) గాజర గడ్డలు 15) ఎండుకర్జూరాలు 16) గంటుబారంగి 17) గొబ్బిచెట్టు సమూలం 18) గసగసాలు 19) చాగనారమట్ట 20) జాపత్రి 21) జిల్లేడు సమూలం 22) తక్కోలాలు 23) తవాక్షీరి 24) తాళిసపత్రి 25) తెల్లగలిజేరుసమూలం 26)దొండతీగ సమూలం 27) నేలతాడిగడ్డలు 28) నేలగుమ్మడిగడ్డలు 29) పచ్చకర్పూరం 30) పిప్పళ్ళు 31) శతావరివేర్లు 32) అశ్వగంధదుంపలు 33) పొద్దుతిరుగుడుచెట్టు సమూలం 34) బాదంపప్పు 35) బూడిదగుమ్మడికాయ 36) బుడ్డకాకర 37)బూరుగుచెట్టు సమూలం 38) బోడతరంసమూలం 39) మంచిగంధం 40) మయూరశిఖి 41) మరువం 42) బలసమూలం 43) ముల్లంగి 44) మూర్కొండ (పిప్పింట) సమూలం 45) మేకనెయ్యి 46) అతి మధురం 47) లవంగాలు 48) వట్టివేర్లు 49) వాకుడుచెట్టు సమూలం 50) వెల్లుల్లి 51) సదాపసమూలం 52) సాంబ్రాణి 53) సునాముఖి 54) అవిశిగింజలు 55) మహిషాక్షి గుగ్గిలం 56) రెల్లుగడ్డి 57) లక్క 58) మిరియాలు 59) ఉత్తరేణి సమూలం 60) కృష్ణతులసి









అల్లంరసం బొడ్డులో వేసి దూదికడితే
ఘోర అతిసారం హరిస్తుంది













## క్షయకు అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! క్షయవ్యాధిని సంహరించగల పైన తెలిపిన 60 రకాల ఔషధుల్లో మీకుదొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్రపాత్రలో ఒకఆవు పిడక ను నాలుగుముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలి వీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్ర పాత్రను లోనికితెచ్చి గదిమధ్యలో వుంచి దాని చుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆపాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసు కొన్న పై మూలికలచూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్ర నుండి వెలువడే ప్రాణ శక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో - క్షయవ్యాధి సంహారం

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔష ధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.

గదితలుపులు మూసివుండటంవలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండి వుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చు కోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటుకాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి అక్కడ చేరి ఉన్న చెడు పదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇలాక్రమక్రమంగా ఆఅవయవాలు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. శుభం.













## ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్,అందరికి ఆయుర్వేదం



మామిడిబెరడు రసం 10 గ్రా, రెండుపూటలా తాగుతుంటే అతిసారం అంతం

# ఇళ్ళల్లో, కార్యాలయాల్లో - కూర్చొని ఉండేవారికి కలిగే అనారోగ్యసమస్యలు - పరిష్కారాలు తెలుసుకోండి - 2



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

**ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా!**
**సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషుల్లారా!**
**మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా!**
**ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!**

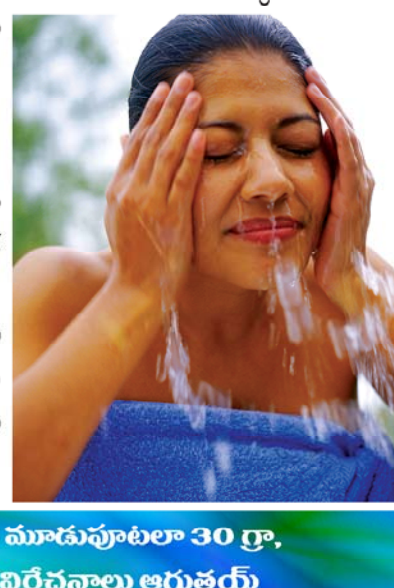


## ఉద్యోగులకు, మహిళలకు రక్తప్రసరణ సరిజేసే - తైలాభ్యంగనం

రోజూ గంటలతరబడి నెలల తరబడి యేండ్ల తరబడి జీవితంలో అధిక సమయం ఇళ్ళలోనో కార్యాలయాల్లోనో కూర్చొని పనిజేసేవారికి శరీరంలో క్రమక్రమంగా చేతనశక్తి నశించిపోతుంది. శరీరమంతా నిరంతరం వ్యాపించవలసిన వాయువు ఎక్కడికక్కడే ఆగిపోతుంది. జీవన గమనానికి అవసరమైన అగ్ని పూర్తిగా తగ్గిపోవడమో లేక అతిగా పెరిగిపోవడమో జరుగుతుంది.

అలాగే శరీరమృదుత్వాన్ని కాపాడే కఫంఅతిగాపెరిగిపోయి విపరీతమైన కొవ్వును కలిగిస్తుంది. ఇలా వాతపిత్తకఫాలు ఎప్పుడైతే ప్రకోపిస్తాయో అప్పుడే రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆ క్షణం నుండే రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెపోటువంటి అన్నిరకాల వ్యాధులకు అంకురార్పణ జరుగుతుంది.

కాబట్టి ఓ ప్రియమైన బిడ్డలారా! తైలాభ్యంగనతో మన శరీరాలను కబళించబోయే పెనుప్రమాదం నుండి మిమ్ముల్ని మీరు కాపాడుకోండి. స్వచ్ఛమైన తెల్లనువ్వులనూనె ఒక గిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ముందుగా రెండురెండు చుక్కలు ముక్కుల్లో చెవుల్లో ప్రతిదినం వేసుకోండి. తరువాత గుక్కెడు నూనె నోట్లో పోసుకొని పదినిమిషాలు నిదానంగా పుక్కిలించి వూసివేయండి. ఆ తరువాత మిగిలిననూనెను ముఖానికి,గొంతుకు, మెడకు, వీపుకు ఇలా సకల శరీరానికి రాసి అది లోపలికి ఇంకేవరకు అన్ని అవయవాలను నిదానంగా మర్దన చేయండి.



## తైలాభ్యంగనం వల్ల లాభాలు

ఇలా నువ్వులనూనె మర్దన చేయడంవల్ల నూనె చర్మపు పొరలగుండా రక్తం మాంసం కొవ్వు ఎముక మొదలైన ధాతువులలోకి ప్రవేశించి ధాతుశుద్ధిని కలుగజేస్తుంది. అంతేగాక నాడులలో స్తంభించిన రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధం చేస్తుంది.

క్రమక్రమంగా చర్మంపై ఉన్న నల్లని మచ్చలు, ఎక్కువకాలం కూర్చొని ఉండటంవల్ల కలిగిన అలసట, పాలుమాలిక, నిస్సత్తువ, నీరసం, శరీరమాంద్యం, చచ్చుదనం వంటివన్నీ మటుమాయమై పోయి మీరూహించనంత చురుకుదనం,ఉల్లాసం,ఉత్సాహం మీలో ఉరకలు వేస్తయ్. ఇంకా ఆలస్యం చేయవద్దు. రేపటినుండే ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించండి.



**కొబ్బరిపాలు మూడుపూటలా 30 గ్రా, సేవిస్తే రక్తవిరేచనాలు ఆగుతయ్**

# ఆరోగ్యం కావాలంటే - ఆహారవేళలు మార్చండి

ప్రియసోదరీసోదరులారా! ఈనాడు మనం ఆహారం సేవించే వేళలు ప్రకృతివిరుద్ధమైనవని అకాల ఆహారసేవనవల్లే అన్ని రకాల అనారోగ్యాలు కలుగుతున్నాయని మీరు నమ్మక తప్పదు. ఎందుకంటే మనం ఎన్ని పనులుచేసినా ఎన్ని ఉద్యోగాలు చేసినా ఎంత సంపాదించినా ఇలాంటి కోటివిద్యలన్నీ కూటికోసమే తప్ప మరి దేనికోసం కాదు.



ఇంత కష్టపడి సంపాదించి వేళకు తినకపోతే అకాల భోజనం విషంగా మారి మన ప్రాణ శక్తిని హరించివేస్తుంది. ఈ తప్పును సరిదిద్దుకోకుండా రోగాలపాలుకావడం మానవ జాతికి హితంకాదు. మీరంతా రోగరహితులుగా ఆనందమయ జీవితాన్ని గడపాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుతూ సక్రమ ఆహారవేళలను మీకు సూచిస్తున్నాం చదవండి.

ఉదయం మీరు కార్యాలయానికో, కళాశాలకో ఏ పనిమీదనైనా బయటకు వెళ్ళే ముందు తొమ్మిది లేక పదిగంటలలోపు తప్పకుండా మొదటి భోజనం చేసి వెళ్ళండి. మధ్యాహ్నం మీ ఆకలినిబట్టి అనువైన అల్పాహారం ఏదోఒకటి సేవించండి. రాత్రి ఎనిమిదినుండి తొమ్మిది గంటలలోపు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను రెండవభోజనం ముగించండి. రాత్రి భోజనం తరువాత రెండు నుండి మూడుగంటలు ఆగిన తరువాత మాత్రమే నిద్రపోండి. మనదేశ, మనదేహ వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి మన జాతి నిర్మాతలైన మహర్షులు ఎంతో పరిశోధించిన తరువాతే ఈఆహారనియమాలను మనకందించారని మీరు మరచిపోకండి. రేపటినుండే ఈ పద్ధతులకు శ్రీకారం చుడతారు కదూ!

# అన్నం ఎలా తినాలో తెలియకపోవడమే - అనారోగ్యానికి మూలం

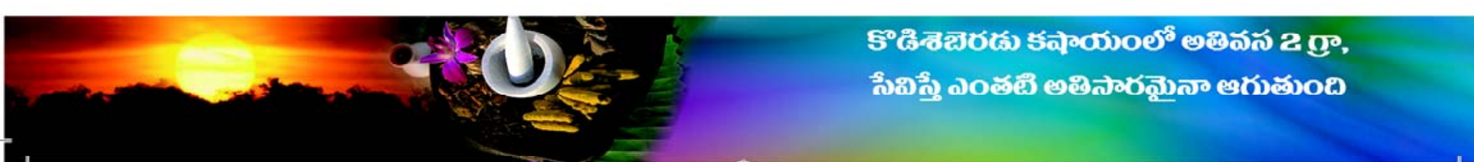
ఆయుర్వేద ఆత్మబంధువులారా! మనం, మనబిడ్డలు, మన తల్లిదండ్రులు ఈనాడు అన్నం తినేటప్పుడు పాటించవలసిన విధివిధానాలను విడిచిపెట్టి పాటించకూడని అనారోగ్యకరమైన అసహజ విధానాలను పాటిస్తు మన కొంపకు మనమే కొరివి పెట్టుకుంటున్నాం. పెద్దలుచెప్పిన ఆహారసేవన పద్ధతులను శాస్త్రీయంగా అవగాహనచేసుకొని ఆచరించడానికి సన్నద్ధులుకండి.



- రెండుపూటలా స్నానంచేశాక కనీసం పావుగంట నుండి అరగంట ఆగిన తరువాతే భోజనం చేయండి.
- డైనింగ్ టేబుళ్ళ పైన కూర్చొని తినటమే సకల ఉదరరోగాలకు కారణమని తెలుసుకొని వాటిని విడిచిపెట్టండి.
- వృద్ధులు,వ్యాధిగ్రస్తులు తప్ప మిగిలినవారంతా తూర్పుకెదురుగా నేలపైన చెక్కపీటలు వేసుకొని వాటిపైనే భోజనానికి కూర్చోండి. ఎందుకంటే ఆహారం వడ్డించిన విస్తరిగానీ, పళ్ళెంగానీ తినేవ్యక్తి నాభికి దిగువన మాత్రమే ఉండాలి.
- అన్నం తినేముందు సెల్‌ఫోన్లు ఆపివేయండి. మనసును పూర్తి ప్రశాంతతతో నింపండి. భక్తిపూర్వకంగా రెండు చేతులు జోడించి ఆహారానికి నమస్కరించి అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపమనే భావనతో ప్రార్థించండి.
- హడావుడి లేకుండా మరీ ఆలస్యంకాకుండా ఒక్కొక్క ముద్దను కనీసం ఇరవైసార్లు బాగా నమిలి మాత్రమే మింగండి. ఇలా తినేటప్పుడు మనసును టి.వి. ల పైన లగ్నం చేయకుండా అన్నాన్ని మాత్రమే చూస్తూ భుజిస్తే మధుమేహం రాదు.
- భోజనసమయంలో ఇతరులతో మాట్లాడుతూగాని, పోట్లాడుతూగాని ఉండకూడదు. చిరాకుగా చికాగుగా ఆందోళనతో భుజించకూడదు. మనస్సును ఆహారంపైనే లగ్నంచేసి ఈఆహారంవల్ల తనకు సర్వశక్తులు లభిస్తున్నాయనే భావన పెట్టుకోవాలి.

ఈ నియమాలన్నీ ఏ మనిషికీ కష్టమైనవికావు. శ్రద్ధతో, దీక్షతో ఈ ఆహార సదాచారాలను తక్షణమే అమలులో పెట్టండి.

(వచ్చే సంచిక నుండి 'ఎప్పుడూ కూర్చొని ఉండేవారికి కలిగేవ్యాధులు - పరిష్కారమార్గాలు' తెలుసుకుందాం!)



# అందరికీ ఆరోగ్యం పంచే - ఆహారౌషధాలు

## శిరోమంజరి

సొంఠిపొడి 20 గ్రా, బెల్లం 80 గ్రా, ఆవు నెయ్యి 80 గ్రా, పాలు 320 గ్రా, సేకరించుకోవాలి. ఒక పాత్రలో అన్ని పదార్థాలను బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్న మంటపైన నిదానంగా మరిగిస్తు పదార్థాల్లోని నీరంతా ఇగిరిపోయి లేతపాకం రాగానే దించి చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.



ఈ పాకాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు 10 గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి, నుదురునొప్పి, కనుబొమ్మల నొప్పి, మాడునొప్పి, మెడ నొప్పులు, తలలో వాయుభారం, శ్లేష్మభారం తగ్గిపోయి శిరస్సు ఆరోగ్యవంతంగా మారుతుంది.

## చర్మ సంజీవని

వాయువిడంగాలు 20గ్రా, సైంధవలవణం 20గ్రా, కరక్కాయబెరడు 20 గ్రా, బావంచాలు 20 గ్రా, ఆవాలు 20 గ్రా, గానుగగింజల పప్పు 20గ్రా, పసుపు 20 గ్రా, గోమూత్రం 140 గ్రా, ఆవనూనె 140 గ్రా, తీసుకోవాలి.

ముందుగా పై పదార్థాలను గోమూత్రంలో మెత్తటి గుజ్జులా నూరి ఆ గుజ్జును ఆవనూనెలో కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా లేపనం చేస్తుంటే గజ్జి, తామర, దురదలు చర్మవికారాలు హరించిపోతయ్.

## యౌవనప్రాశ్

దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 100 గ్రా, జటామాంసిపొడి 100 గ్రా, పిస్తాపప్పు 100 గ్రా, తేనె 100 గ్రా, సేకరించుకోవాలి. వీటిని శుభ్రమైన రోట్లో వేసి పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగా దంచి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈపదార్థాన్ని స్త్రీలు,పురుషులు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా 10 గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే స్త్రీలలో స్త్రీత్వం, పురుషుల్లో పురుషత్వం పెంపొందుతయ్.

## గ్యాస్ పచ్చడి

విత్తనాలు లేని కిస్‌మిస్‌పండ్లు 30 గ్రా, వడపోసిన అల్లం రసం 10 గ్రా, సోంపుగింజల పొడి 10 గ్రా, మిరియాలపొడి 10 గ్రా, సైంధవలవణం 5 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరితే గ్యాస్‌పచ్చడి తయారౌతుంది.



ఈ పచ్చడిని రొట్టెలు తినేటప్పుడు వాటితో పాటు అద్దుకొని తింటుంటే ఉదరంలో పేరుకొనిపోయిన చెడువాయువనే గ్యాస్ మొత్తం ఆ రోజే హరించిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఈ పచ్చడి తినటానికి కూడా అత్యంత కమనీయంగా ఆనందకరంగా ఉంటుంది.

## హరీతకీ రసాయనం

చిన్నకరక్కాయలపొడి 50 గ్రా, సోంపుగింజలపొడి 10 గ్రా, జిలకరపొడి 10 గ్రా, అల్లం రసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒక చెంచా, సైంధవలవణం 10 గ్రా, తీసుకొని అన్ని పదార్థాలను బాగా దంచి బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి మరలా జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి.

దీనిని ఒక చిన్న డబ్బాలో వేసుకొని ఆ డబ్బాను జేబులో పెట్టుకొని అప్పుడప్పుడు కొంచెంకొంచెం పొడిని నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తుంటే గ్యాస్, తలనొప్పి, నిద్రరాకపోవడం, నోటి దుర్వాసన, దంత బలహీనత, చిగుళ్ళవాపులు, గొంతునొప్పి, ఆకలి మందగించడం, కడుపుబ్బరం, గురక మొదలైన సమస్యలన్నీ సమూలంగా హరించిపోతయ్.



కొడిశ, దానిమ్మ బెరడుల కషాయం గోరువెచ్చగా తేనె కలిపి జొన్ను తాగితే ఘోరఅతిసారం అంతం

## సంజీవనీ చూర్ణం

సంజీవనీ అంటే మన కళ్ళెదురుగా ఉన్న ఉత్తరేణి చెట్టే. ఆ చెట్టును పూజించి దాని వేర్లు తెచ్చి కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తని చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.



ఈ చూర్ణాన్ని ఒక మట్టి మూకుడులో పోసి అది మునిగే వరకు వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రం కలిపి ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం ఎండలోపెట్టాలి గంటకొకసారి పదార్థాన్ని కలది ప్పుతూ అది బాగా ఎండిన తరువాత మరలా మెత్తగా నూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా రెండువేళ్ళకు వచ్చినంత అనగా చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కుపొడుంలాగా రెండు ముక్కులగుండా పీలుస్తుండాలి.

ఇలా పీల్చడంవల్ల మూర్ఛలు, పిచ్చిపిచ్చిగా మాట్లాడటం, మతిభ్రమణం, వంటి సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

## అశ్వినీ – కర్ణతైలం

వాముపొడి 10 గ్రా, మంచి పసుపు 10 గ్రా, ముల్లంగిరసం 70గ్రా, నువ్వులనూనె 250గ్రా, తీసుకోవాలి.ముందుగా వాము, పసుపు చూర్ణాలను ముల్లంగిరసంతో గుజ్జులాగా నూరి నువ్వులనూనెలో కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి.



ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే చెవిహెూరు, చెవిపోటు, చెవిలో చీము కారడం, చెవుడు వంటి సమస్యలు హరించిపోతయ్.

## నవోదయ గుటికలు

సొంతిపొడి 25 గ్రా, సునాముఖిపొడి 25 గ్రా, నల్లజీలకరపొడి 50 గ్రా, పాత బెల్లం 100గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి మెత్తగా దంచి నిలువజేయాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు 10 గ్రా, మోతాదుగా తిని గోరువెచ్చని నీరు సేవించాలి.

దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే ఏ ఇబ్బంది లేకుండా సుఖ విరేచనం జరుగుతూ మలబంధం హరించిపోతుంది.

## నంజు గుటికలు

దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టిన సొంఠిపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, మిరియాలపొడి ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని వాటిని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి గాలి తగిలే చోట నీడలో ఎండబెట్టి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ గుటికలను పూటకు అవసరాన్నిబట్టి ఒకటిలేక రెండు మోతాదుగా సేవిస్తుంటే వళ్ళంతా చేరిన చెడునీరు, దానివలన పుట్టిన వాపు, ఆ వాపువల్ల పుట్టినతీపులు అన్నీ హరించిపోయి చక్కటి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

## అగ్నివేశ – నేత్రగుటికలు

కరక్కాయపొడి 25 గ్రా, తానికాయపొడి 25 గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 25 గ్రా, తాటిబెల్లం 75 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి 10 గ్రా, మోతాదుగా ఉండలు కట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒక ఉండను చప్పరించి తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవిస్తుంటే హాయిగా సుఖనిద్ర వస్తుంది. ఆకలి తగినంత పెరుగుతుంది. అంతేగాక రోజూ సుఖవిరేచనం జరుగుతూ నేత్రజ్యోతి ప్రవర్ధమానమౌతుంది.





# మెడ బిగుసుకునే మన్యస్తంభవాత రోగానికి పంచభూత చికిత్సలతో - పరిపూర్ణ పరిష్కారం

## మానవశరీరంలో - పంచభూతాలు

మన శరీరం పంచభూతనిర్మాణం కాబట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పంచభూత చికిత్సలతో మాత్రమే పొందవచ్చు.

మన శరీరం పంచభూత నిర్మాణమనుటకు ప్రమాణం



**1) భూమి :** మన శరీరంలో ఎముకలు మొదలగు ఘన పదార్థాలన్నీ భూమితో పోల్చుకోవచ్చు.

**2) నీరు :** శరీరంలోని నీరు,రక్తం, జీవరసం మొదలగునవి.

**3) అగ్ని :** పాచనక్రియకు ఉపయోగపడే అగ్ని అదే జఠరాగ్ని శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రత మొదలగు వేడి పదార్థాలు బాహ్యాప్రపంచంలో ఉన్న సూర్యాగ్నితో పోల్చుకోవచ్చు.

**4) వాయువు :** ఊపిరితిత్తుల్లో నిలువఉండి శరీర అవయవాలన్నింటికీ ప్రసరణ జరిగే ప్రాణవాయువు బాహ్యాప్రపంచంలో ఉండే వాయువుతో పోల్చుకోవచ్చు.

**5) ఆకాశం :** ముఖంలో,పొట్టలో మొదలగు శరీర అవయవాల్లో ఉండే ఖాళీ ప్రదేశాలే ఆకాశం.

## పంచభూత చికిత్సలు అంటే ఏమిటి ?

**1) భూమి (మృత్తిక చికిత్స) :** మట్టిపట్టీలు, మట్టి లేపనాలు, మృత్తికాస్నానం, ఆహార పదార్థాలు మొదలగు వాటితో చేసే చికిత్సలే పృథ్వీ చికిత్సలు.

**2) నీరు (జలచికిత్స) :** తొట్టిస్నానాలు, కశేరుకాస్నానాలు, ఎనీమా, వేడినీటి పాదస్నానం, ఆవిరిస్నానం, మొదలగునవి జల చికిత్సలు.

**3) అగ్ని చికిత్స :** నేరుగా చేసే సూర్యస్నానం, సూర్యపేటికతో చేసే సూర్యస్నానం

**4) వాయుచికిత్స :** శరీరాన్ని పరిశుభ్రమైన గాలితో నింపడం అంటే ప్రాణాయామం చేయడం

**5) ఆకాశ చికిత్స :** ఉపవాస చికిత్సయే ఆకాశ చికిత్స

## మన్యస్తంభవాతం - అంటే ఏమిటి ?

దీనినే సర్వైకల్‌స్పాండలైటిస్ అంటారు.మన్యస్తంభం అనగా మెడలోని వెన్నుపూసలు స్తంభించి బిగుసుకుపోవడం అని అర్థం. వీటిల్లో వాతం అనే చెడువాయువు పేరుకొనిపోయి ఆ పూసలను అరగదీస్తుంది. పూసల మధ్యన ఉండే గుజ్జు పదార్థాన్ని తొలగించి వెన్నునాళంపై వత్తిడి కలిగించి జీవరస ప్రసరణలో అంతరాయం కలిగిస్తుంది.



ఈ అంతరాయం వల్ల మెడలో తీవ్రమైన నొప్పి కలగడం, ఆ నొప్పి మెడ నుండి భుజాలు, మోచేతులు, చేతివేళ్ళ వరకు కొనసాగడం,దీనివల్ల రక్తప్రసరణ దెబ్బతిని చేతిలోని కండరాలు సన్నబడిపోయి బలహీనపడటం, తల తిరగడం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయ్. మెడలో ఏర్పడ్డ వాతలక్షణాల్లో వాపు, నొప్పి, వేడి, ఎరుపుదనం, బిగుసుకుపోవడం మొదలైన ఉపద్రవాలను ఉపశమింపజేయటానికి మట్టిచికిత్స ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాం.



## మన్యస్తంభవాతానికి – మట్టిచికిత్స

నల్లరేగడిమట్టిని పరిశుభ్రమైన నేలనుండి సేకరించి ఎండించి దంచి పొడిచేసి జల్లించి ఒకపాత్రలో 24 గంటలు నానబెట్టి పిసికి తడిపిన నూలుగుడ్డలో దోసెడు మట్టిని వేసి ఒక పట్టీ ఆకారంగా తయారుచేసుకొని మెడపై ఉంచి ఒక మందపాటి వస్త్రాన్ని కప్పుకొని 20 నిమిషాలపాటు విశ్రమించాలి. ఆ తరువాత మట్టిపట్టిని తీసివేసి మెడ వ్యాయామం చేయాలి.

**మెడ వ్యాయామం :** నిటారుగా నిలుచొని గాలి పీలుస్తూ తలను పై నుండి వెనుకకు నిదానంగా వంచి కొద్ది సమయం ఉంచి తరువాత గాలి వదులుతు గడ్డం ఛాతికి ఆనుకునే వరకు కిందకు వంచాలి. ఇలా అయిదు నుండి పదిసార్లు నిదానంగా అభ్యాసం చేయాలి.

**సూచన :** తీవ్రమైన నొప్పి ఉన్నప్పుడు తల తిరుగుతున్నప్పుడు ఈ వ్యాయామం చేయకూడదు.

## మెడనొప్పికి – మన్యస్తంభవాతముద్ర

నిటారుగా కూర్చొని ఎడమచేతినివంకరలేకుండా ముందుకు చాచి చిత్రంలో చూపినవిధంగా కుడి చేతి నాలుగువేళ్ళతో ఎడమబొటనవేలును చుట్టి ఉంచి కుడిచేతి మడిచిన నాలుగు వేళ్ళపైన ఎడమచేతి నాలుగువేళ్ళను మడిచిపెట్టి ఆ నాలుగు వేళ్ళపైన కుడి బొటనవేలును స్థిరంగా ఉంచాలి. దీనినే మన్యస్తంభవాతముద్ర అంటారు.



ఈ ముద్రను మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు ఒక్కొక్కసారి పదిహేను నిమిషాల చొప్పున మొత్తం నలభైఅయిదు నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి.

## ముద్రతోపాటు – హం బీజాక్షరం

పైన తెలిపిన మన్యస్తంభముద్రను ధరించినప్పుడు ఊపిరితిత్తులనిండా గాలి పీల్చుకొని ఆ గాలి విడిచేంతవరకు మెల్లగా 'హం' అనే బీజాక్షరాన్ని ఉచ్చరించాలి. మరలా గాలి తీసుకొని మరలా ఉచ్చరించాలి. అలసటగా అనిపించినప్పుడు కాసేపు ఆపవచ్చు.

## అరచేతి మర్మస్థానంపై – ఒత్తిడి కల్గించడం

చేతులు చక్కగాచాచి ఎడమచేయి అరచేతిభాగాన్ని భూమివైపు ఉంచి కుడిచేతి బొటనవేలితో ఎడమచేయి చూపుడు మరియు బొటనవేలు మధ్యభాగాన్ని మణికట్టు వరకు రెండు నిమిషాల వరకు నొక్కుతూ వదులుతూ ఉండాలి.

నొక్కేటప్పుడు మిగతా నాలుగువేళ్ళను అరచేతికి ఆసరాగా అడుగుభాగాన ఉంచాలి. ఇలా 2 నిమిషాలపాటు ఆచరించి ఇదేప్రకారంగా ఎడమచేతితో కుడిచేతిని కూడా నొక్కివదలాలి.

## అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం

నిటారుగా సుఖాసనంలో కూర్చొని కుడిచేతి బొటనవేలును కుడిముక్కురంధ్రంపై ఉంచి ఎడమముక్కురంధ్రంతో నిండుగా ప్రాణవాయువును స్వీకరించి ఉంగరంవేలుమధ్యవేలితో ఆ రంధ్రాన్ని మూసివేసి కుడిముక్కుపై ఉన్న బొటనవేలును తీసివేసి కుడిరంధ్రంగుండా నెమ్మదిగా గాలిని వదిలేయాలి.

రెండు క్షణాలాగి తిరిగి కుడిముక్కురంధ్రంగుండా గాలి పీల్చి దానిని మూసివేసి ఎడమరంధ్రం గుండా చెడువాయువును బయటకు వదిలివేయాలి. ఇలా అయిదునుంచి పదిహేను నిమిషాలపాటు వారి శక్తిని బట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు అభ్యాసం చేయాలి.

## పై విధానాలతో – కలిగే ప్రయోజనాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! పైన తెలిపిన స్వయంకృతసాధన ద్వారా ఎంతోకాలం నుండి మిమ్మల్ని వేధిస్తూ ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా మిమ్మల్ని వీడకుండా పట్టి పీడిస్తున్న మన్యస్తంభవాతం అనే మెడ సమస్య దాంతోపాటు వెన్నుసమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా పూర్తిగా హరించి పోతాయని చెబుతున్నందుకు మేమెంతో ఆనందిస్తున్నాం. విశ్వాసంతో ఆచరించండి ఆరోగ్య విజయంతో హాయిగా జీవించండి.

బూరుగుపూలపొడి 10 గ్రా, సేవిస్తే మలంతో
ఆమ్లం పడిపోయి అతిసారం హరిస్తుంది

## ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

**ఆదివారం సెలవు దినం**

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

## జిల్లాకు 100 మంది ఆయుర్వేద వీరాధివీరులు కావాలి!
## వీరతిలకం దిద్ది శౌర్యజ్ఞానం నేర్పి చరిత్రకారులుగా మారుస్తాం!

దేశంఅన్నా, ధర్మంఅన్నా, భారతీయతఅన్నా, భారతమాతఅన్నా, అంతులేని పిచ్చి అభిమానంగలవారు, కులమత వర్ణవర్గప్రాంత భేదాలకతీతంగా ప్రజలందరినీ ప్రేమించగలవారు, ఓర్పుతో నేర్పుతో ధైర్యసాహసాలతో అలుపులేకుండా అహర్నిశలు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించాలనే ఆశయం కలవారు, నిస్వార్థతతో నిబద్ధతతో నిజాయితీ హృదయంతో ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యేరీతిలో భోదించగల వాగ్ధాటిగలవారు అందరి సంక్షేమమే తన సంక్షేమంగా భావిస్తు, అందరి కుటుంబాల్లో తానొక సభ్యుడిగా ఒదిగిపోగలిగినవారు, ఒక సోదరుడిగా ఒకతండ్రిగా ఒకతాతగా ఒక మేనమామగా ఒక బాబాయిగా ఒక తల్లిగా ఒకసోదరిగా ఒక మార్గదర్శకులుగా ఆయా సందర్భాల్లో ప్రజలతో మమేకం కాగలిగినవారు, తనకన్నా తన కుటుంబంకన్నా తనదేశ పునరుజ్జీవనమే తన ప్రధానలక్ష్యంగా భావించి ఆచరించగల దేశభక్తులంతా ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు అర్హులే.

| | | |
|---|---|---|
| చదువు | : | తెలుగు బాగా చదవడం, వ్రాయడం, మాట్లాడటం వస్తేచాలు |
| వయసు | : | ఏ వయసువారైనా ఆరోగ్యవంతులైతే చాలు |
| అర్హత | : | దేశం కోసమే జీవించాలనే ధ్యేయం ఉంటేచాలు |

పై అర్హతలుకలవారు తమ విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, వయసు, ఆరోగ్యస్థితి, ఆర్థిక పరిస్థితి, అభిరుచులు, ఫోన్‌నెంబర్, చిరునామా మొదలైన పూర్తి వివరాలతో **9000109696** నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా పత్రికలోని జూబ్లీహిల్స్ చిరునామాకు లేఖ వ్రాయండి.



**జామాకు కషాయం తాగుతుంటే అతిసార విరేచనాలు ఆగిపోతయ్**











గోమాత, భారతమాత విగ్రహావిష్కరణ దృశ్యాలు





శ్రీకాకుళంజిల్లా ఆముదాలవలసలో ఆయుర్వేదయ్య పి. గణేష్ ఆధ్వర్యంలో గోవధ నిషేధం
జరగాలంటూ 300000 ల సంతకాలు సేకరించి గోమాతను ఊరేగిస్తున్న దృశ్యాలు

APRIL - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16, సంచిక : 2, పేజీలు : 36 రూ.15/-

మే, 2012

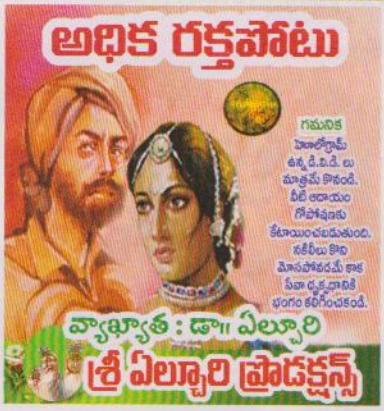
# అందరికీ ఆయుర్వేద

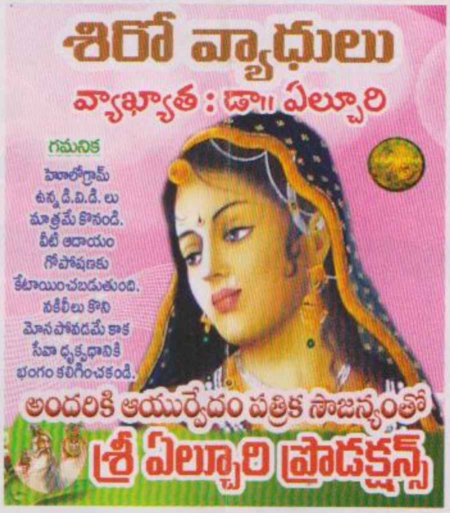
ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्

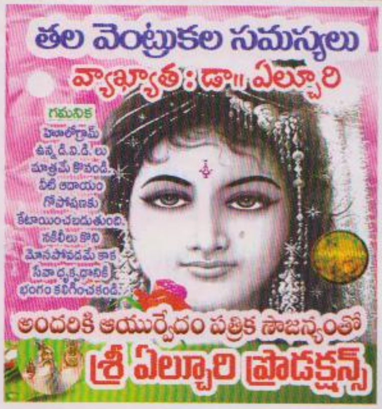


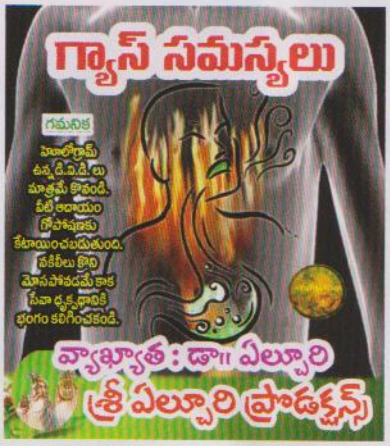
ఇలా తమ ప్రాంతాల్లో గుట్టలపైన లేదా నేలపైన భారతమాత విగ్రహాన్ని స్థాపించగలవారికి స్వాగతం

మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!




# ఏల్చూరి ఆయుర్వేద డి.వి.డి లు

తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాదినాడు వివిధ అనారోగ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో కూడిన ఏల్చూరి గారి ప్రసంగాలను డి.వి.డి లుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరిగింది. మొదటి విడతగా పదిరకాల డి.వి.డి. లను మీకందిస్తున్నాం. తరువాత మిగిలిన అన్ని సమస్యల గురించి కూడా డి.వి.డి. లు మీకు అందుబాటులోకి రాబోతున్నయ్.

ముఖ్య గమనిక

ఇవే మన సంస్థ నుండి విడుదలైన డి.వి.డి. లని మీరు గుర్తుపట్టి తీసుకోవడం కోసం మన డి.వి.డి.ల కవరుపైన ఉండే బంగారపు రంగు గల హోలోగ్రామ్ చూసిన తరువాతే కొనవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

ఈ 10 డి.వి.డి. లు కావలసినవారు కొరియర్‌ఖర్చులతో కలిపి రూ. 1,100/- శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్, హైదరాబాద్ పేరుతో డి.డి. తీసి ఈ పూర్తి చిరునామా సెల్‌నంబర్‌తో సహా క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

వివరాలకు: **శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్**

మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, ప్లాట్ నం. 143,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్-500081.
సెల్ : 9550819215, 8790456727.


















| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 19-05-2012<br>శనివారం<br>సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | బి.కె. గూడ,<br>యస్.ఆర్.నగర్<br>హైదరాబాద్ | కంజర్ల లక్ష్మినారాయణ<br>యాదవ్ ఉద్యానవనం<br>ఇ.యస్.ఐ. ప్రక్కన | ఆచార్య ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>యస్.ఆర్.నగర్ శాఖ | శ్రీమతి నిర్మల - 9391669142<br>శ్రీ శ్రీనివాస్ - 7386338536<br>శ్రీ స్వామి - 9701316862 |
| 26-05-2012<br>శనివారం<br>సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | ఇ.సి.ఐ.ఎల్.<br>హైదరాబాద్ | ఇ.సి.ఐ.ఎల్. ఆఫీసర్స్<br>అసోసియేషన్ బిల్డింగ్<br>తానూరి మధుసూధన్‌రావు భవన్ | భవాని ఆయుర్వేద<br>ఔషధాలయం<br>ఇ.సి.ఐ.ఎల్. శాఖ | శ్రీమతి యు. విమల - 9885179244<br>శ్రీ కృష్ణమూర్తి - 9290657330<br>శ్రీమతి పి. ఉమారాణి - 9394353790 |
| 09-06-2012<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | పూదారిపేట,<br>ఆముదాల వలస,<br>శ్రీకాకుళం జిల్లా | ఎస్.ఎస్.ఎన్. కళ్యాణ మండపం<br>ఎం.ఆర్.ఓ. ఆఫీస్‌రోడ్,<br>పూదారిపేట, ఆముదాల వలస,<br>శ్రీకాకుళం జిల్లా | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>ఆముదాలవలస శాఖ | శ్రీ పి. గణేష్ - 8374622316<br>శ్రీ పి. సోమేశ్వర్‌రావు - 8897856175<br>శ్రీ బి. తిరుపతిరావు - 9908000854 |

## గురువు గారిని ఎలా కలవాలి ?

**హైద్రాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తి సమూలం 10) బోడతరం సమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసి గింజలు 13) చంద్ర గింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలి గింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావి పండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస (తంటెం) గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



## మీకు దేశభక్తి ఉందా ?

ప్రజలంతా వివిధకులమతాల పేర్లతో వేరువేరు గుళ్ళుకట్టు కొంటూ వేరు వేరు దేవుళ్ళను పూజిస్తూ మత పిచ్చితో ముక్కలు ముక్కలై తన్నుకు చస్తున్న ఈ కాలంలో, అందరికీ అసలైన దేవత మన దేశ మాత భారతమాతేనని నిర్భయంగాఎలుగెత్తిచాటుతూ వందడు గుల భారతమాత విగ్రహాన్ని స్థాపించి అందరినీ ఏకం చేయగల భారతకులాన్ని, భారతమతాన్ని నిర్మించే దమ్ము, ధైర్యం, సాహసంకలవారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాం !... డా॥ ఏల్చూరి

## గత పత్రికలు చదివినవారే - లేఖలు వ్రాయండి

ప్రియపాఠకులారా! 1997 ఉగాది నుండి ఈ మాసపత్రిక ప్రారంభమై నిరంతరంగా 14 సం.ల పాటు ప్రచురింపబడుతూ వస్తుంది. గత పత్రికల్లో ప్రతీ ఒక్క సమస్యకు కొన్ని వందల సులభ పరిష్కార మార్గాలు సవివరంగా తెలియజేయబడి ఉన్నయ్. మీరు ఆ పత్రికలు ఏమీ చదవకుండా మాసమాసం ప్రచురించే కొత్త పత్రిక కూడా చదవకుండా అనేకసార్లు సమాధానాలు చెప్పిన సమస్యలనే మళ్ళీమళ్ళీ వ్రాస్తు న్నారు. దానివల్ల మీ సమయం, మా సమయం వృధా అవుతుంది. అందువల్ల సమస్యలున్నవారు గత సంచికలను, మాసపత్రికలను తెప్పిం చుకొని చదివి ఆచరించి ఆ తరువాతే లేఖలను మీ ఫోన్ నెంబరుతో పాటు వ్రాయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం. ఎడిటర్ - ఏల్చూరి



నానబెట్టిన ఇసపగోలుగింజలు 10 గ్రా పటికబెల్లం 10 గ్రా, తింటుంటే పిచ్చి హరిస్తుంది

## పత్రికావర్గం

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి., B.A.,
**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ, జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు
**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.,
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్., N.D.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు
**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు
**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ నరసింహారెడ్డి.,M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి.,B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య., B.A.M.S.,
**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ., I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి., I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు., I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరీశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు., I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు., Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య.,M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్ కుమార్ కొత్తపల్లి

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 16, సంచిక - 2, మే - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



అందరికీ ఆయుర్వేద
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



**ముఖ్య కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033, ఫోన్ : 040 - 23547132.

**శాఖా కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# కులమతాల పిచ్చే - దేశానికి పట్టిన అసలు రోగం

కులమతభేదాలవల్ల మనిషిమనిషి మధ్య, కులం కులం మధ్య, మతం మతం మధ్య పగప్రతీకారాలు, అసూయా ద్వేషాలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతూ ఐకమత్యం క్షీణిస్తూ క్రమక్రమంగా దేశసమగ్రతకు, సార్వభౌమాధి కారానికి భంగం వాటిల్లుతుందని ప్రతీ ఒక్కరికీ తెలుసు. అయినా పాలకులు గానీ, మేధావులు గానీ, సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు గానీ ఈ కులమత విద్వేషాలను కూకటివేళ్ళతో కూల్చి వేయడానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేయడంలేదు. అలా చేయకపోగా ఇంకా ఇంకా కుల పిచ్చిని, మత పిచ్చిని దేశంలో రగిలించడానికి ముమ్మర ప్రయత్నాలు సాగిస్తున్నారు.

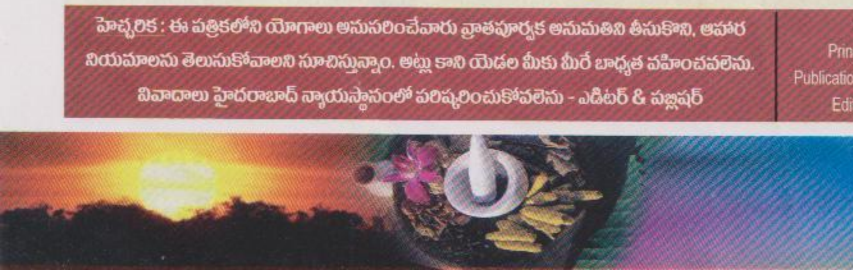
మన దేశంలో అక్షరాస్యులు తక్కువగా నిరక్షరాస్యులు అత్యధికంగా ఉన్న కాలంలోనే ఈ కులమతాల పిచ్చి చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉండేది. స్వాతంత్ర్యానంతరం దేశంలో విద్యాధికులు ఎలా పెరిగిపోయారో వాళ్ళతో పాటే కులమతవిద్వేషం కూడా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఈ దరిద్రమైన కులమతభేదం వల్లనే సామాజిక అసమానత్వం, ఆర్థికఅసమానత్వం, దేశ వ్యతిరేక దురహంకారాలు, ఉగ్రవాదం, హింసావాదం పెచ్చు పెరిగిపోయి అత్యాచారాలు, హత్యాకాండలు, బాంబుపేలుళ్లవంటి మానవమారణహోమం పెట్రేగిపోయింది.

ఇలా నానాటికీ దేశవిచ్ఛిన్న కార్యకలాపాలు పెరిగిపోతుంటే దేశ భవిష్యత్తు ఏమౌతుంది? భావిభారతంలో మన బిడ్డలు సుఖశాంతులతో ఎలా జీవించగలుగుతారు? 'భిన్నత్వంలో ఏకత్వం' అని గొప్పగా చెప్పుకునే ఆదర్శ సూత్రానికి అర్థమేమిటి ? ప్రజల మధ్య ఐకమత్యం క్షీణిస్తే దేశరక్షణ సాధ్యమౌతుందా ! ఇలా బలహీనపడిన జాతి విదేశీ దురాక్రమణలను ఎలా ఎదుర్కోగలుగుతుంది ? తమ మూర్ఖత్వంతో నేటి ప్రజలంతా భావిభారతాన్ని, భావిపౌరులను బానిసలుగా మార్చాలనుకుంటున్నారా ? ఇలాంటి ఎన్నెన్నో ప్రశ్నలు భరతమాత హృదయాన్ని కలచివేస్తున్నయ్.

మా ప్రియపాఠకులంతా పై వాక్యాలను పదేపదే చదవండి. ఆ మాటల్లోని ఆవేదనను అర్థం చేసుకోండి. తమ పేర్లలో ఉన్న కులఛాయలను తీసివేయండి. ఎవరివద్ద కులమతాల ప్రస్తావన తీసుకరాకండి. భరతభూమిపై పుట్టిన వారంతా ఒకే తల్లి బిడ్డలని అందరిదీ భరత కులం అని, భరతమతం అని భారతమాతే మనందరికీ అసలైన దేవతని ప్రచారం చేయండి. మీమీ ప్రాంతాల్లో భారతమాత విగ్రహాలు విరివిగా స్థాపించండి. దేశభక్తితో జీవిస్తూ, దేశప్రగతి కోసం జీవించడమే మానవజన్మకు సార్థకతని, దేశాన్ని మించిన దేవుడు మరెవ్వరూ లేరనే నిజం తెలుసుకొని భారతవాదాన్ని ప్రచారం చేస్తూ పుణ్యచరితులుకండి !.................................. ఏల్చూరి



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



సరస్వతిఆకులు 10 గ్రా, నిత్యం
తింటుంటే ఉన్మాదం హరిస్తుంది



# గోపరిరక్షణతో దేశసంరక్షణ చేయుటకు కోటి సంతకాల సేకరణ ప్రారంభించండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మన భారతజాతి సంరక్షణ కోసం, మన భారతదేశ సార్వభౌమాధికార పరిరక్షణ కోసం మన బిడ్డల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం మనమంతా ఐకమత్యంతో 'గోవధ నిషేధం' కోసం కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పైన తీవ్రమైన వత్తిడి తేవలసిన అవసరముంది. మానవజాతిని కాపాడటం కోసం భగవంతుడు తన ప్రతిరూపంగా భూమిపై సృష్టించిన 'గోమాతలు' ప్రతీరోజు లక్షలాదిగా అతి క్రూరంగా వధించబడుతున్నయ్. మరికొద్ది రోజుల్లోనే గోమాతల వంశ మంతా భూమిపైన కనుమరుగయ్యే దుస్థితి ఏర్పడబోతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వైద్య పరిశోధకులంతా 'భారతీయ గో ఆధారిత' ఔషధాలతో క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె పోటు, అతికొవ్వు, మూత్రపిండ వైఫల్యం, నేత్రవ్యాధులు, స్త్రీ గర్భాశయగడ్డల వంటి సమస్త వ్యాధులను, గో ఆధారిత సేంద్రీయ ఎరువులతో వాతావరణ కాలుష్యాన్ని, ఆహార విష కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించవచ్చని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నా కూడా మన పాలకులు గో ఔన్నత్యం తెలుసుకోకుండా, గోవధ నిషేధం చేయకుండా తాత్సారం చేస్తున్నారు. 'గోవధ నిషేధం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రగతికి పాటుపడతామని ప్రజల ముందు బహిరంగ ప్రమాణం చేయగల నాయకులను మాత్రమే ఎన్నుకుంటాం!' అనే నినాదంతో మనమంతా కోట్లాది సంతకాలతో కూడిన గోవధనిషేధ విజ్ఞప్తి పత్రాన్ని గౌ॥ రాష్ట్రపతికి, గవర్నర్‌కు, ముఖ్యమంత్రివర్యులకు, పార్లమెంట్, శాసన సభ్యులకు అందజేద్దాం. యుద్ధప్రాతిపదిక పైన నియోజకవర్గాల వారీగా సంతకాలు సేకరించి పంపవలసిందిగా కోరుతూ.................................................. డా॥ ఏల్చూరి

## వివరాలకు : భారతీయ గో సేవా సంరక్షణ కేంద్రం

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-33, సెల్ : 8790983698, 9550819215, 8790456727

సంతకాలు సేకరించే గోమాతసేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనదలచినవారు వెంటనే పై ఫోన్‌నెంబర్లకు ఫోన్‌చేసి మీ చిరునామా తెలియజేయండి.
వెంటనే మీకు సంతక సేకరణ పత్రాలను పోస్ట్ లేదా కొరియర్ లేదా ఈ - మెయిల్ ద్వారా పంపిస్తాం.
దీనిని బరువుగా కాకుండా బాధ్యతగా భావించి సంతక సేకరణకు పూనుకోండి.

## మన వెబ్‌సైట్ ప్రారంభమైంది

దేశవిదేశాలల్లో నివసించే మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికి ఈ వెబ్‌సైట్ ద్వారా మన పాత, కొత్త, టీ.వి కార్యక్రమాలను గురించి, అందరికి ఆయుర్వేదం పాత, కొత్త మాసపత్రికల గురించి, మరెన్నో చిట్కాలు, సలహాలు మరియు మన సంస్థ అందించే అనేక ఆయుర్వేద కార్యక్రమాల గురించి తెలియజేయడానికే ఈ వెబ్‌సైట్‌ను రూపొందించాం.

www.andarikiayurvedam.in

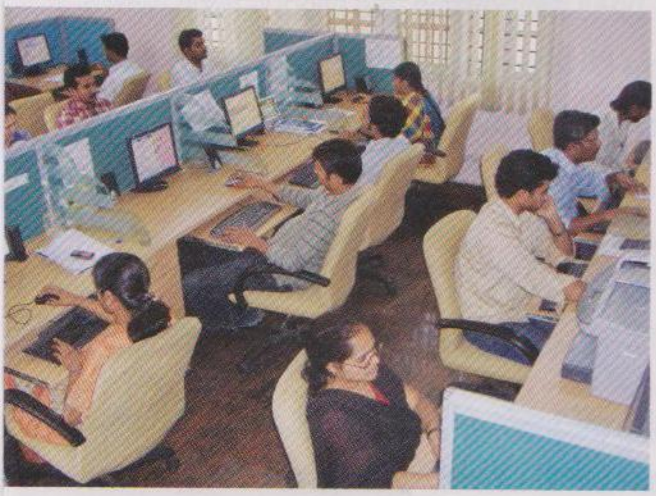


పటిక కలిపిన నీళ్లతో తల రుద్దుతుంటే
తలలో పేలన్నీ హరించిపోతయ్

# అధిక సమయం ఆఫీసుల్లో కూర్చొని పనిచేస్తే ఎన్ని రోగాలకు గురౌతున్నారో తెలుసుకోండి - 3




ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా!
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషులారా!
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా!
ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!



## శారీరక శ్రమ లేని వారికి కలిగే వ్యాధులు, బాధలు - ఎన్నో ఎన్నెన్నో

ప్రకృతి సహజంగా శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేనప్పుడు తినే ఆహారంలో అధిక భాగం జీర్ణంకాక, వంటపట్టక మురిగిపోయి విష పదార్థంగా తయారై క్రమక్రమంగా రక్తంలో కలుస్తూ రక్తాన్ని పాడు చేస్తూ అనవసర కొవ్వును పెంచుతూ ఏఏ రోగాల రూపంలో బయ టపడుతుందో తెలుసుకొండి.

1) అగ్నిమాంద్యం 2) అజీర్ణం 3) మలబద్దకం 4) ఆమ్లపిత్తం (ఎసిడిటి) మరియు కడుపులో పసరు పెరగడం 5) అధిక కొవ్వు 6) అధికరక్తపోటు 7) అల్పరక్తపోటు 8) కొలస్ట్రాల్ 9) గుండెనొప్పి 10) చర్మవ్యాధులు 11) మధుమేహం 12) తలనొప్పి 13) మెడ, నడుం, వెన్నుపూస, మోకాళ్ళలో నొప్పులు 14) కంటి సమస్యలు 15) శ్వాససమస్యలు 16) పురుషుల్లో శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం 17) స్త్రీలల్లో అండాశయ, గర్భాశయ వ్యాధులు 18) బహిష్టు సమ స్యలు 19) సంతానలేమి 20) అవాంఛిత రోమాలు ఇలా లెక్కపెట్ట డానికి వీలులేనన్ని వ్యాధుల బారినపడి జీవనమాధుర్యాన్ని కోల్పో కుండా మీరంతా ఆరోగ్యవంతులుగా ఎలా తయారుకావాలో చదివి తెలుసుకొండి.

## అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీరు అధిక సమయం కూర్చొని ఉండటంవల్ల తిన్న ఆహారం మురిగిపోయి దానివల్ల క్రమంగా ఆకలి మందగించి పోవడం, ఆహారం అరగకపోవడం, అజీర్ణ సమస్య ఏర్పడి అదే అన్ని వ్యాధులకు దారితీయడం జరుగుతుందని అనేకసార్లు చెప్పుకున్నాం. కాబట్టి మీలాంటి వారంతా ఇప్పుడు చెప్పబోయే సులువైన ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకోండి.

సైంధవలవణం, కరక్కాయబెరడు, పిప్పలికట్టె, వాము, సొంఠి, వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా, చొప్పున తీసుకోండి. వీటిలో చివరి మూడింటిని చిన్న మంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయండి. అన్ని చూర్ణాలను కలిపి గాజుసీసాలో నిలు వజేసుకోండి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా అరటీ స్పూన్ మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి.

ఇలా సేవిస్తుంటే తిన్న ఆహారం నెయ్యి నూనెలతో కలసినదైనా చాలా సులువుగా జీర్ణమౌతుంది. అంతేగాక గతంలో మంద గించిన జఠరాగ్ని కూడా ఉద్దీపనమై శరీరాన్ని ఉజ్వలంగా కాపాడుతుంది.

తడిపిన పటికతో చంకల్లో రుద్దుతుంటే దుర్గంధం క్రమంగా హరించిపోతుంది

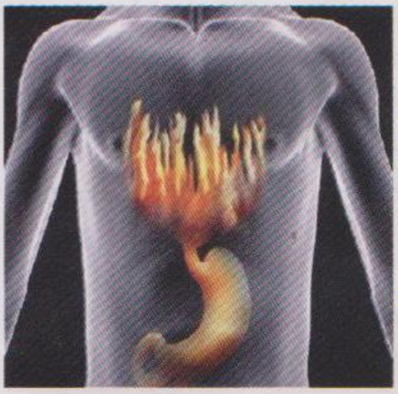
## మలబంధానికి - మహాసులభయోగం



కూర్చొని ఎక్కువ సమయం పనిచేసే వారికేకాక పిల్లలకు, పెద్దలకు కూడా ఈనాడు తీవ్రమైన మలబంధసమస్య ఏర్పడుతూ ఉంది. అలాంటి వారంతా చెప్పబోయే యోగాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకోండి.

కరక్కాయ పెచ్చులు 120 గ్రా, తీసుకొని చిన్నమంటపైన కొంచెం నేతితో వేయించి పొడిచేసు కోవాలి. అందులో సునాముఖి ఆకుచూర్ణం 120 గ్రా, తగినంత తేనె కలిపి రోట్లో వేసి పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసేటట్లు మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు 5 నుండి 10 గ్రా, మోతాదుగా వయసును బట్టి అవసరాన్ని బట్టి ఈ పదార్థాన్ని సేవించాలి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా తినడంవల్ల ఉదయం నిద్రలేవగానే సుఖంగా విరేచనం కావడమేకాక కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. ఎత్తుగా పెరిగిన పొట్ట కరిగిపోతుంది. నిత్య జీవితంలో ఉల్లాసం, ఉత్సాహం పెరుగుతయ్.



## ఆమ్ల పిత్తానికి (ఎసిడిటి) - అద్భుతమార్గం

బిడ్డలారా! ఆహారం జీర్ణంకానప్పుడు అది మురిగిపోయి కుళ్ళిపోయి పులిసిపోయి విష పదార్థంగా తయారౌతుంది. దీనివల్ల కడుపులో మంట, మంటతో కూడిన పుల్లత్రేన్పులు రావడం, ఏ పనీ చేయలేకపోవడం, మనసంతా చిరాకుగా ఉండటం జరుగుతుంది. చక్కని మార్గం అందుకోండి.

దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 100 గ్రా, అలాగే తయారు చేసిన మిరియాలపొడి 100 గ్రా, వేపచెట్టు పై బెరడును కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 100 గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున మూడునుండి అయిదుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే పుల్లత్రేన్పులు, ఎసిడిటి అనే ఆమ్లపిత్తం, అన్నం అరగకపోవడం వంటి సమస్యలు సునాయాసంగా హరించిపోతయ్.

## కడుపులో పసరుకు - కమ్మని యోగం



ప్రియమైన వత్సలారా! అజీర్ణంతో మురిగిన ఆహారం ప్రేవుల్లో నిలువ ఉండి పోయి ఆకుపచ్చని పసరుగామారి తరచుగా పసరువాంతులు కలగడం, ఆహారం సహించకపోవడం, బలవంతంగా తింటే ఇమడకపోవడం, ప్రేవుల్లో భరించలేని నొప్పి వాపు కలగడంవంటి అనేక సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. చాలా సులభం గా ఆ పసరు సమస్యను తగ్గించుకునే మార్గం తెలుసుకోండి.

మిరియాలు 200 గ్రా, తీసుకొని సున్నపుతేట నీటిలోపోసి రెండున్నరగంటలు నానబెట్టండి తరువాత తేట తీసివేసి మిరియాలను పళ్ళెంలో పోసి బాగా ఎండ బెట్టి దంచి జల్లించండి. ఆచూర్ణంతో సమానంగా నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన కరివేపాకుపొడి బాగా కలపండి.

ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని రోట్లో వేసి అవసరమైనంత నిమ్మపండ్లరసం పోసి మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు గుజ్జులాగా నూరండి. తరువాత ఆ గుజ్జును శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట మాత్రలు బాగా ఎండి రాళ్ళలాగా గట్టిపడే వరకు ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోండి.

రోజూ అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా పూటకు రెండుగోలీల చొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తూ సులువుగా అరిగే ఆహారం భుజిస్తుంటే ఎంతోకాలం నుంచి మనల్ని పట్టి పీడిస్తున్న కడుపులో పసరు పెరిగే వ్యాధి క్రమంగా హరించిపోతుంది.



పటికపొడి కలిపిన నీటితో రోజూ స్నానం చేస్తుంటే అతిచెమట తగ్గిపోతుంది

(గత సంచిక తరువాయి...)

# వసంతపూల రాగాలు వందల ఆరోగ్య యోగాలు - 2



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్



## భయానికి, గుండెదడకు - మద్దిపూలు

మద్దిచెట్టు నుండి పూలు తెచ్చి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 100 గ్రా, మద్దిచెట్టు పై బెరడుపొడి 100 గ్రా, కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒకసారి తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా విడవకుండా నలభైరోజులపాటు ఆచరిస్తుంటే గుండెదడ, గుండెనొప్పి, గుండెబరువు, గుండె అదరడం,భయం,మనోవికారం, మొదలగు సమస్యలు హరించిపోయి చక్కని ఆరోగ్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

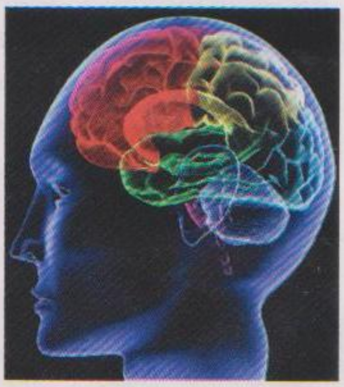
## మూత్రనాళంలో పుండుకు, మంటకు - మద్దిపూలు

పైన తెలిపినట్లు తయారుచేసుకున్న మద్దిపూలపొడి 100 గ్రా, అదే విధంగా తయారుచేసుకున్న మోదుగపూలపొడి 100 గ్రా, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న పసుపు 10 గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 10 గ్రా, మధుమేహం లేనివారు పటికబెల్లంపొడి 100 గ్రా, మధుమేహం ఉన్నవారు తాటికలకండ పొడి 50 గ్రా, కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే శరీరంలోని అతిఉడుకు, అతిమేహం, మేహం వల్ల పుట్టిన గుల్లలు, మచ్చలు తగ్గిపోవటమే కాక మూత్రనాళంలోని మంట, పుండు కూడా హరించిపోతయ్.

## మెదడువాపుకు - మద్దిపూల మాత్రలు

నీడలో ఎండించి దంచి జల్లించిన మద్దిపూలపొడి 100గ్రా, మద్దిచెట్టు పై బెరడు పొడి 100గ్రా, తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణాన్ని కళాయిపాత్రలో పోసి అందులో నాలుగులీటర్ల ఆవుపాలు కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి.



మధ్యమధ్యలో కలపెడుతూ పదార్థమంతా కలిసిపోయి పాలకోవాలాగా తయారయ్యేటపుడు అందులో చక్కెర 400 గ్రా, కలిపి పాకం వచ్చే వరకు చిన్నమంటపైనే మరిగించాలి.

పాకం వచ్చే సమయంలో అందులో లవంగపత్రి, దాల్చినచెక్క, నాగకేసరాలు, ఏలకులు, లవంగాలు, జాజికాయ వెదురుప్పు, ధనియాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, తుంగగడ్డలు, అశ్వగంధ, కరక్కాయ వీటి చూర్ణాలను ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా, చొప్పున వస్త్రఘాళితం పట్టి కలిపి ఆ మొత్తంచూర్ణాన్ని పాకంలో వేసి మంట తీసివేసి పదార్థమంతా కలిసిపోయేలాగా కలదిప్పాలి.

ఈ ముద్దను 5గ్రా, మోతాదుగా మాత్రలుకట్టి ఆరబెట్టి బాగా మాత్రలు రాయిలాగా గట్టిపడిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

వీటిని వ్యాధిని బట్టి, వయస్సును బట్టి పూటకు ఒకటి లేదా రెండుమాత్రలు మంచినీటితో సేవింపజేస్తుంటే మెదడువాపు, మేహరోగాలు, తలనొప్పి, ఎక్కిళ్ళు, క్షయరోగం, భయంకరమైన దగ్గు, గుండెరోగాలు సునాయాసంగా హరించిపోతయ్.



తడిపిన పటికముక్కగంధాన్ని రుద్దుతుంటే
తెల్లమచ్చలు క్రమంగా హరిస్తయ్



## స్త్రీల నడుంనొప్పికి, బట్టరోగాలకు - అశోకపూలు

నీడలో ఎండించి దంచి జల్లించిన అశోకపూలపొడి 25 గ్రా, అలాగే తయారు చేసిన దేశవాళి గులాబీరెక్కలపొడి 25 గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 25 గ్రా, ఆరెపూవుపొడి 25 గ్రా, పొంగించిన పటికపొడి 25 గ్రా, శతావరి వేర్లపొడి 25 గ్రా, కొంచెం దోరగా వేయించిన సోంపుగింజలపొడి 25 గ్రా, తీసుకోవాలి. అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మొత్తంతో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఒక టీచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే స్త్రీల నడుం నొప్పి, ఎర్ర, తెల్లబట్ట, స్వప్నదోషాలు హరించిపోయి గర్భాశయం శుద్ధి చెందుతుంది.

గమనిక : స్వప్నదోషం అంటే : బహిష్టు స్నానం తరువాత స్త్రీలకు సంభోగంలో పాల్గొన్నట్లుగా స్వప్నం వస్తే ఆ దోషం వల్ల స్త్రీలలో జీర్ణశక్తి తగ్గి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. నడుం పట్టు తప్పుతుంది. యోనిస్రావాలు పెరిగిపోతయ్.

## స్త్రీల అతి ఋతురక్తస్రావానికి - అశోకపూలు

అశోకపూలపొడి 100 గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 100 గ్రా, తీసుకొని రెంటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒక టీచెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవించాలి. ఇది సేవించేటప్పుడు ఆహారంలో కారం, పులుపు, ఉప్పు బాగా తగ్గించి సాధ్యమైనంతవరకు చప్పిడి పథ్యం పాటించాలి. ఇలా చేస్తే రెండు మూడు రోజుల్లోనే అతిఋతురక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

## ఎలుక కాటు విషానికి - ఊడుగపూలు



నీడలో ఎండించి దంచి జల్లించిన ఊడుగపూలపొడి 100గ్రా, ఊడుగ వేరు పై బెరడుపొడి 100గ్రా, తీసుకొని రెంటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి అందులో వడపోసిన ఉదయకాలపు మేకమూత్రం కలిపి ఒక రోజు నాన బెట్టి తరువాత మెత్తగా గుజ్జులాగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి 5 గ్రా మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను వయసును బట్టి వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి పూటకు ఒకటి లేదా రెండు గోలీల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఎలుక విష ప్రభావం హరించిపోవడమేకాక శరీరంలో ఎలుకవిషం చేరడంవల్ల పుట్టిన రక్తపొడలు, చురుకులు, దాహం, తాపం వంటి ఇతర సమస్యలు కూడా ఇరవై నుండి నలభై రోజుల్లో హరించిపోతయ్.

గమనిక : ఉప్పు, కారం, పులుపు, వగరు లేని చప్పటి ఆహారం అనగా అన్నం, పాలు, కందిపప్పు వంటి సాత్వికాహారాన్ని సేవించాలని మరువకండి.

## చర్మరోగాలకు - ఊడుగపూల ధూపం

ఊడుగపూలు, ఊడుగఆకు, ఊడుగచెట్టుబెరడు, ఊడుగగింజలు, ఊడుగవేరు పై బెరడు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణాలు చేసి కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఒక మట్టి మూకుడులో ఆవుపిడక పెట్టి దానిపైన కర్పూరం వేసి వెలిగించి గాలికి ఉంచి ఆ పిడకను నిప్పులాగా తయారుచేసుకోవాలి.

తరువాత ఆ మూకుడును గదిమధ్యలో పెట్టి తలుపులు,కిటికీలు మూసి చర్మవ్యాధులున్నవారు దానిచుట్టూ కూర్చొని పైన తయారైన ఊడుగ పంచాంగ చూర్ణాన్ని సమంగా ఆవునేతిని నిప్పుపైన వేయాలి. క్రమంగా ఆ చూర్ణం ఆవునేతితో పాటు ఆవు పిడక నిప్పులో కాలి ఔషధీయుక్త ప్రాణశక్తిగా మారి పొగరూపంలో గది మొత్తం అలుముకుంటుంది. ఆ పొగను పీలుస్తూ వారి వారి వీలును బట్టి పావుగంట నుండి అరగంట వరకు ఉండాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా సూర్యోదయానికి, సూర్యాస్తమయానికి అరగంట ముందుగా ఈ ధూపాన్ని ఆఘ్రాణిస్తుంటే చర్మవ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోతయ్.



రోజూ ఉదయం పాతనెయ్యి 30 గ్రా. తినిపిస్తుంటే క్రమంగా పిచ్చివ్యాధి హరిస్తుంది

# ఈ పాట - ప్రతినోట ప్రతిధ్వనించాలి కుటుంబం - ఆయుర్వేద కుటుంబం

రచన : ఏల్చూరి



ప॥ వీరతిలకం దిద్దుతాము - వీరగంధం అద్దుతాము !
దేశభక్తిని పంచుతాము - దేహశక్తిని పెంచుతాము !
మాతృభూమి ఋణంతీర్చే - మొనగాళ్ళు ఎవరో రండిరా! ॥వీర॥

1 చ॥ దేశమాత సంకెళ్ళను - తెగదెంచే సమరంలో
ఉప్పెనలై ఉద్యమించి - ఉరికొయ్యల వేలాడిన
లక్షలాది అమరవీర - లక్ష్యాలను అందుకొని
జన్మభూమి జాగృతికై - కృషి చేసే యోధులకు ॥వీర॥

2 చ॥ వందలేండ్ల ఆయువుతో - వర్ధిల్లిన భరతజాతి
పుట్టుకతో రోగాలతో - నికృష్టమౌతుంది
భావికాల భరతజనులు - బలహీనులు కాకుండ
ఆయుర్వేద ఆయుధాన్ని - ధరియించే ధీరులకు ॥వీర॥

3 చ॥ దేశమంత దోపిడీలు - దుర్మార్గం దుశ్చర్యలు
ఉగ్రవాద ఉన్మాదం - ఉధృతమై పోయింది
భావితరం గుండెల్లో - భరతజ్యోతి రగిలిస్తూ
ధైర్యశౌర్యసాహసాలు - నూరిపోయు వీరులకు ॥వీర॥

4 చ॥ దేశీయపు ఎరువులతో - దివ్యమైన పంటలతో
దేదీప్యమానంగా - వెలుగుతున్న భరతభూమి
విదేశీయ ఎరువులతో - విషం గక్కుతున్నదని
గోమాత వ్యవసాయం - చాటి చెప్పే శూరులకు ॥వీర॥

5 చ॥ తరతరాల భారతీయ - సాంస్కృతిక సంపదంత
ఇంగిలీషు వ్యామోహంతో - ఎంగిలై పోయింది
ఆ ఎంగిలినణగదొక్కి - ఆ చెత్తను పాతిపెట్టి
సాంస్కృతిక విప్లవాన్ని - సాగించే సోదరులకు ॥వీర॥



పొంగించిన పటికపొడి 1 గ్రా, అరకప్పు
నీటితో సేవిస్తుంటే స్త్రీల తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది

# ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు దినం

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

# జిల్లాకు 100 మంది ఆయుర్వేద వీరాధివీరులు కావాలి! వీరతిలకం దిద్ది శౌర్యజ్ఞానం నేర్పి చరిత్రకారులుగా మారుస్తాం!

దేశంఅన్నా, ధర్మంఅన్నా, భారతీయతఅన్నా, భారతమాతఅన్నా, అంతులేని పిచ్చి అభిమానంగలవారు, కులమత వర్ణవర్గప్రాంత భేదాలకతీతంగా ప్రజలందరినీ ప్రేమించగలవారు, ఓర్పుతో నేర్పుతో ధైర్యసాహసాలతో అలుపులేకుండా అహర్నిశలు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించాలనే ఆశయం కలవారు, నిస్వార్థతతో నిబద్ధతతో నిజాయితీ హృదయంతో ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యేరీతిలో భోదించగల వాగ్ధాటిగలవారు అందరి సంక్షేమమే తన సంక్షేమంగా భావిస్తు, అందరి కుటుంబాల్లో తానొక సభ్యుడిగా ఒదిగిపోగలిగినవారు, ఒక సోదరుడిగా ఒకతండ్రిగా ఒకతాతగా ఒక మేనమామగా ఒక బాబాయిగా ఒక తల్లిగా ఒకసోదరిగా ఒక మార్గదర్శకులుగా ఆయా సందర్భాల్లో ప్రజలతో మమేకం కాగలిగినవారు, తనకన్నా తన కుటుంబంకన్నా తనదేశ పునరుజ్జీవనమే తన ప్రధానలక్ష్యంగా భావించి ఆచరించగల దేశభక్తులంతా ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు అర్హులే.

| | | |
|---|---|---|
| చదువు | : | తెలుగు బాగా చదవడం, వ్రాయడం, మాట్లాడటం వస్తేచాలు |
| వయసు | : | ఏ వయసువారైనా ఆరోగ్యవంతులైతే చాలు |
| అర్హత | : | దేశం కోసమే జీవించాలనే ధ్యేయం ఉంటేచాలు |

పై అర్హతలుకలవారు తమ విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, వయసు, ఆరోగ్యస్థితి, ఆర్థిక పరిస్థితి, అభిరుచులు, ఫోన్‌నెంబర్, చిరునామా మొదలైన పూర్తి వివరాలతో 9000109696 నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా పత్రికలోని జూబ్లీహిల్స్ చిరునామాకు లేఖ వ్రాయండి.



పటికతో గోమూత్రంతో నూరి లేపనం చేస్తుంటే గజ్జి, తామర, చిడుము తగ్గుతయ్

(గత సంచిక తరువాయి...)

# అతిసారంలో - పక్వాతిసారం - 2

గత సంచికలో అతిసారంలో ఒకవిధమైన ఆమాతిసారం అనే సమస్య గురించి సవివరంగా చెప్పుకున్నాం. అదే అతిసారంలో రెండవ విధమైన పక్వాతిసారం అనే సమస్య గురించి ఇప్పుడు చెప్పుకోబోతున్నాం. అతిసార సమస్యలతో బాధపడేవారు గత సంచికలో వ్రాసిన సమాచారాన్ని కూడా శ్రద్ధగా చదివి అర్థం చేసుకోగలరు.



## పక్వాతిసారం అంటే ?

ఎవరైనా అతిసార విరేచనాలకు గురైనప్పుడు వారి మలం నీటిలో వేస్తే అది మునగకుండా పైకి తేలుతున్నప్పుడు ఆ మలం జిగట లేకుండా దుర్వాసన లేకుండా ఉన్నప్పుడు అలా జరిగే అతిసారాన్ని పక్వాతిసారం అంటారు.

## పక్వాతిసారానికి - లోధ్రాదిచూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన విధంగా పక్వాతిసార సమస్యకు గురైన వారు లొద్దుగచెక్క, ఆరెపూవు, మారేడు పిందెలు, తుంగగడ్డలు, మామిడిజీడి, కొడిశెపాల విత్తులు వీటిని ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోండి.

రోజూ వ్యాధితీవ్రతను బట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అరటీచెంచా పొడి నుండి ఒక టీచెంచా పొడి వరకు ఒక గ్లాసు పలుచని మజ్జిగలో కలిపి సేవిస్తే పక్వాతిసార సమస్య పారిపోతుంది.

## పక్వాతిసారానికి - బూరుగుజిగురు యోగం

బూరుగుబంక 50గ్రా, లొద్దుగచెక్క 50 గ్రా, దానిమ్మపండు పై బెరడు 50 గ్రా, దానిమ్మ చెట్టు పైబెరడు 50 గ్రా, తీసుకోండి. వీటిని దంచి జల్లించి పైన తెలిపిన మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా మజ్జిగలో కలిపి సేవిస్తుంటే పక్వాతిసారం హరించిపోతుంది.



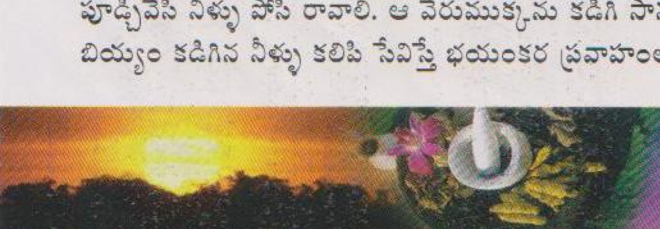
## పక్వాతిసారానికి - గంగాధర చూర్ణం

బూరుగుజిగురు, తుంగగడ్డలు, సొంఠి, చిరుబొద్ధి, పెద్దవేప పై బెరడు, ఆరెపూవు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా చూర్ణించి నిలువచేసుకోండి. పెరుగులో నీరు కలుపకుండా పెరుగును బట్టలో వేసి పిండి అందులో పై చూర్ణం కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే గంగాప్రవాహంలాగా ప్రవహించే పక్వాతిసార విరేచనాలు కూడా ఒక్కరోజులో తగ్గిపోతయ్. (లేక)

తుంగగడ్డలు, కొడిశెపాలవిత్తులు, బూరుగుజిగురు, మారేడు పిందెలు, ఆరెపూవు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని అరటీస్పూన్ నుండి ఒక టీ స్పూన్ వరకు నీళ్ళు కలపకుండా పెరుగును చిలికి తీసిన అరగ్లాసు మజ్జిగలో వేసి 20 గ్రా, బెల్లం కూడా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే పక్వాతిసారం హరించిపోతుంది.

## పక్వాతిసారానికి - అంకోల కల్కం

ఊడుగుచెట్టుకు పూజచేసి అడుగున భూమిలోతవ్వి దాని వేరును అవసరమైనంత చిన్నముక్క నరికి మరలా ఆ గుంటను పూడ్చివేసి నీళ్ళు పోసి రావాలి. ఆ వేరుముక్కను కడిగి సానరాయిపైన నీటితో సాది తీసిన గంధం 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, ఒక కప్పు బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు కలిపి సేవిస్తే భయంకర ప్రవాహంలాగా జరిగే అతిసార విరేచనాలు అతిత్వరగా ఆగిపోతయ్.



పటికతో గోమూత్రంతో నూరి లేపనం చేస్తుంటే గజ్జి, తామర, చిడుము తగ్గుతయ్

## అతిసారానికి - అద్భుత యోగం

అతిసార వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి. ఉసిరిక పప్పును నీటితో గుజ్జులాగా అతిమెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును బొడ్డు చుట్టూ కుదురులాగా గోడపెట్టినట్లుగా గుండ్రంగా అంటించాలి. దాని మధ్యలోని బొడ్డులో పట్టినంత నీళ్ళు కలపకుండా దంచి వడపోసిన అల్లం రసం పోసి ఉంచాలి. ఈ ప్రయోగంవల్ల వర్షాకాలంలో పరవళ్ళు తొక్కే నదిలాగా ప్రవహించే అతిసార విరేచనాలైనా ఆశ్చర్యకరంగా తిరుగులేకుండా ఆగిపోతయ్.



## వాత దోష అతిసారానికి - వచాది యోగం

వాతదోషంవల్ల అతిసారవ్యాధి పుడితే దానివల్ల ఎరుపురంగుతోకూడి నురుగు కలిగి బంక విరేచనాలు అవుతుంటయ్. మాటిమాటికి విరేచనం కొద్దికొద్దిగా జరుగుతూ అపానవాయువు పెద్ద శబ్దంతో విడుదలౌతూ పొట్టలో నొప్పి పుడుతుంటుంది.

ఇలాంటి వాతదోషం వల్ల పుట్టిన అతిసారవ్యాధికి వసకొమ్ములు, అతివస, తుంగగడ్డలు, కొడిశెపాలవిత్తులు, ఈ నాల్గింటిని కలిపిన చూర్ణం ఒక చెంచా మోతాదుగా గ్లాసు నీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి సేవించి ఆ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు.

## పిత్త దోష అతిసారానికి - మారేడు యోగం

శరీరంలో పిత్తదోషంవల్ల అతిసారవ్యాధి పుడితే దానివల్ల మలం పసుపు, ఎరుపు రంగులతో కూడి దుర్గంధంతో ఆపుకోలేనంత వేగంతో విరేచనాలు అవుతుంటయ్. దీని ప్రభావం వల్ల గుదం పుండు పడినట్లు ఎర్రగా మారుతుంది. ఈ సమస్య వల్ల అమితమైన దప్పిక మంట కలుగుతుంటయ్.

ఇలాంటి పిత్తదోషంవల్ల పుట్టిన అతిసారవ్యాధికి మారేడుపిందెలు, కొడిశెపాల విత్తులు, తుంగగడ్డలు, కురువేరు, అతివస, సమానభాగాలుగా కలుపుకొని ఒకచెంచా పొడి ఒకగ్లాసు నీటిలో వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి సేవిస్తూ ఆ సమస్య నుండి పరిష్కారం పొందవచ్చు.

## రక్త దోష అతిసారానికి - కొడిశపాల యోగం

పైన తెలిపిన పిత్తాతిసారం సోకిన వ్యక్తి తగిన పథ్యం పాటించకుండా అశ్రద్ధతో అజ్ఞానంతో అతివేడి పుట్టించే పదార్థాలను భుజించడం వల్ల ఆ పిత్తాతిసారం కాల వ్యవధిలో తీవ్రమైన రక్తాతిసారంగా ఏర్పడి రక్తవిరేచనాలను సృష్టిస్తుంది.

ఈ రక్తదోషం వల్ల పుట్టిన అతిసార సమస్యకు కొడిశెపాలపట్ట, కొడిశెపాలబెరడు, దానిమ్మకాయ పై బెరడు, ఒక్కొక్కటి 20గ్రా, తీసుకొని వాటికి ఎనిమిదిరెట్లు మంచినీళ్ళు కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ పోసిన నీటిలో ఎనిమిదవ భాగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే తీవ్రాతితీవ్రమైన రక్తప్రవాహంతో కూడిన నెత్తురు విరేచనాలు నశించిపోతయ్.

## అతిసార విరేచనాలకు - నల్లనువ్వులు

నల్లనువ్వులను మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి అందులో అయిదవభాగం పంచదార కలిపి ఆ రెంటిని అరకప్పు మేకపాలలో చేర్చి సేవిస్తుంటే తక్షణమే అతిసారం అంతరించిపోతుంది.



## రక్త విరేచనాలకు - ఆవువెన్న

దేశవాళి ఆవుపాలను తోడుపెట్టి చిలికి వెన్న తీసి భద్రపరచుకోవాలి. ఈ వెన్న 20గ్రా, తేనె 10గ్రా, పంచదార 10 గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాల సమస్య లబోదిబోమంటూ గగ్గోలు పెడుతూ పారిపోతుంది.



పటిక 3 గ్రా, గుడ్డు తెల్లసొనతో నూరి పట్టించి 3 గం. ఆగి స్నానం చేస్తే దురదలు తగ్గుతయ్

# నేను భారతీయుడనని గర్వంగా చెప్పగలవారు ముందుకు రండి భారతమాత గుడి కట్టండి - భారత ప్రాణవృక్షాలను నాటండి



స్వదేశ కులమతాధిపతులు, విదేశ కులమతాధిపతులు మా కులం గొప్పది మా మతం గొప్పదని మా ద్వారానే దేవుని స్వర్గం లభిస్తుందని ప్రజల్లో కులమతపిచ్చిని, కులమతోన్మాదాన్ని పెంచుతూ మనిషి మనిషి మధ్య విద్వేషాలు రగిలిస్తూ అఖండ భారత జాతిని ఖండఖండాలుగా చీలుస్తున్నారే గానీ, మనదేశం గొప్పదని మన జాతి ఔన్నత్యమైనదని మన తల్లి భరతమాత ధైర్యశౌర్య సర్వ శాస్త్రవిజ్ఞానఖని అని ఏఒక్క మతాధిపతైనా ప్రచారం చేస్తున్నాడా ?

స్వాతంత్ర్యసమర రంగంలో కొదమసింగాలై రణన్నినాదాలతో ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించిన లక్షలాది అమరవీరుల రక్త త్యాగాలతో సాధించుకున్న స్వరాజ్య సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని పరిరక్షించుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని ఏ కులాధిపతి గానీ ఏ మతాధిపతిగానీ ప్రజల్లో దేశభక్తిని నూరిపోస్తున్నాడా ?

నామరూపరహితమైన సృష్టిశక్తి అనబడే దైవానికి కూడా కుల మతాలను అంటగట్టే మతఛాందస సిద్ధాంత రాద్ధాంతాలను ప్రక్కన బెట్టి భారతీయులందరిదీ ఒకే భారతకులమని ఒకే భారతమతమని అందరికీ ఒకే దేవత భారత మాతేనని ప్రజల్లో అపూర్వ దేశభక్తిని పునరుజ్జీవింపచేయడం కోసమే **'భారతమాతాలయం'** ఊరూరా నిర్మించబడాలని ఆయుర్వేద అభిమానులందరికీ ఆదర్శపూర్వక అనుశాసనం చేస్తున్నాం.!

## భారతమాతాలయం - ఎలా నిర్మించాలి ?

మన గ్రామాల్లో, మండలాల్లో, పట్టణాల్లో జనావాసాలకు దగ్గరగా గుట్టగానీ, కొండగానీ, మన గ్రామ సంబంధమైన భూమిగానీ, ఎక్కడుంటే అక్కడ ఆ ప్రాంత ప్రజలందరి సహకారంతో ఆర్థిక వెసులుబాటును బట్టి సిమెంట్‌తో గానీ, రాతితో గానీ, ఫైబర్‌తో గానీ, ప్రక్కన చూపించిన విగ్రహంలాగా తయారుచేయించిన ఏడడుగుల భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాలి. ఆ విగ్రహం వానకు, ఎండకు, గాలికి పాడుకాకుండా మీమీ ప్రాంతదాతల సహకారాన్ని బట్టి నిదానంగా ఆలయాన్ని నిర్మించాలి. దేశభక్తి గేయాలను, వందేమాతర నినాదాలనే మంత్రాలుగా నినదింపజేస్తూ విగ్రహ ప్రతిష్ఠ జరగాలి. దీనివల్ల ఆ ప్రాంత విద్యార్థుల్లో, ప్రజల్లో క్రమంగా దేశభక్తిని రగిలించే మార్గాలు మేము మీకందిస్తాం.

## భారతాలయం చుట్టూ - ఏ ప్రాణవృక్షాలు నాటాలి ?

దేశభక్తులారా! ఏ ప్రాంతంలో మన తల్లి భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించామో ఆ ప్రాంత ప్రజలందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమందించగల జీవవృక్షాలైన 1) మర్రిచెట్టు 2) రావిచెట్టు 3) జువ్విచెట్టు 4) మేడిచెట్టు 5) నేరేడుచెట్టు 6) మారేడుచెట్టు 7) జమ్మిచెట్టు 8) వేపచెట్టు 9) కదంబవృక్షం 10)కరక్కాయచెట్టు 11)తానికాయచెట్టు 12) ఉసిరికాయచెట్టు 13) తెల్లమద్దిచెట్టు 14) మామిడిచెట్టు 15) కుంకుడుచెట్టు 16) శీకాకాయచెట్టు 17) అశోకచెట్టు 18) చింతచెట్టు 19) చంద్రచెట్టు 20) మోదుగచెట్టు వృత్తాకారంగా నాటాలి. ఈ చెట్ల ఔషధగుణాలతో అన్ని వ్యాధులను ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి మీకందిస్తాం. ఆ శక్తి ఆ దేశభక్తి ఉన్నవారు మీ స్పందనను 9000109696 అనే నంబరుకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్. ద్వారా తెలియజేస్తే మేమే మిమ్మల్ని సంప్రదిస్తాం........మీ ఏల్చూరి



సరస్వతిఆకులు 10 గ్రా, నిత్యం తింటుంటే ఉన్మాదం హరిస్తుంది

# జీడిగింజల విషాన్ని - ఝాడించి కొట్టే యోగాలు



## జీడిగింజల వల్ల - చర్మవికారం

ఆయుర్వేదంలో జీడిగింజలతో చేసే ఔషధాలు అత్యంత శక్తివంతమైనవిగా ప్రసిద్ధి గాంచి ఉన్నయ్. కానీ జీడి గింజలను సక్రమంగా శాస్త్రప్రకారం వాటిలోని విషతత్వం హరించే విధంగా శుద్ధిచేయకుండా వాడినప్పుడు ఆ విషం శరీరానికి హానిచేస్తుంది.

అంతేగాక శరీరస్వభావరీత్యా అనేకమందికి జీడిగింజలను తాకినా కూడా వంటిపైన దురదలు,బొబ్బలు ఏర్పడతయ్. అలాగే జీడి గింజలతో ఔషధం తయారుచేసేటప్పుడు వాటి ఆవిరి తగలటం వల్ల కూడా కొంతమందికి దురదలు, దద్దుర్లు రావడం, ముఖం వాయడం వంటి వికారాలు వెంటనే కనిపిస్తయ్. అలా పొరపాటుగా జీడిగింజల వల్ల ఇబ్బంది కలిగినవారు వెంటనే ఏయేసులువైన మార్గాలతో ఆ ఇబ్బందులను తొలగించు కోవచ్చో మనం చెప్పుకుందాం.

## జీడిగింజల విషానికి - చిర్రికూరయోగం

చిర్రికూర అనే చిన్న మొక్కను ఆకుకూర వండుకొని తినే సంప్రదాయం మన కుటుంబాల్లో ఉన్నదే. చిర్రికూర మొక్కను వేర్లతో సహా తెచ్చి మట్టిలేకుండా కడిగి నీళ్ళు కలపకుండా దంచి తీసిన రసం నాలుగైదు చెంచాల మోతాదుగా ఒక చెంచా చక్కెర కలిపి సేవిస్తే రెండు లేక మూడుగంటల్లోనే జీడి గింజల స్పర్శతో ఏర్పడిన దురదలు, దద్దుర్లు, వాపు వంటి చర్మవికారం అప్పటికప్పుడే హరించిపోతుంది.

## జీడిగింజల విషానికి - ఆవుపాలయోగం

ప్రాచీన భారతీయులంతా ఆవు ఔన్నత్యాన్ని తెలుసుకొని ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవుమూత్రం ప్రతినిత్యం లోనికి సేవించడం ద్వారా అంతులేని అందాన్ని, శారీరక ధారుఢ్యాన్ని దీర్ఘాయువును, రోగనిరోధకశక్తిని పొందుతుం డేవారు. జీడిగింజల వల్ల చర్మవికారం పొందినవారు అరగ్లాసు ఆవుపాలలో ఒక చెంచా చక్కెర, అరచెంచా కాచుపొడి కలిపి తాగితే పైన తెలిపినట్లే రెండు లేక మూడుగంటల్లో జీడిగింజల విషవికృతి హరించిపోతుంది.

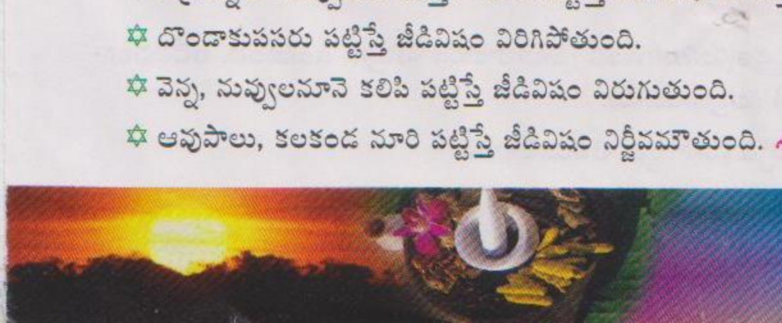
## జీడిగింజల విషానికి - ఆవాల లేపనం

ఆవాలు 10 గ్రా, చిర్రికూర రసం 10 గ్రా, వెన్న 10 గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి మెత్తగా నూరి జీడిగింజల వల్ల చర్మంపై పుట్టిన వాపుకు లేపనం చేయాలి. ఇలా రెండుపూటలా లేపనం చేస్తుంటే విషం హరించి వాపు తగ్గిపోతుంది.



## జీడిగింజల విషానికి - అనేక విరుగుళ్ళు

- బర్రెవెన్నతో నువ్వులను మెత్తగా నూరి పట్టిస్తే జీడి విషం హరిస్తుంది.
- దొండాకుపసరు పట్టిస్తే జీడివిషం విరిగిపోతుంది.
- వెన్న, నువ్వులనూనె కలిపి పట్టిస్తే జీడివిషం విరుగుతుంది.
- ఆవుపాలు, కలకండ నూరి పట్టిస్తే జీడివిషం నిర్జీవమౌతుంది. శుభం.



పొంగించిన పటికపొడి, కుంకుడుగింజల బూడిద కలిపి పళ్ళు తోమితే నొప్పులు తగ్గుతయ్

# సర్పాయుర్వేదం

మానవజాతి ఆవిర్భావానికి ముందే అనేకరకాల సర్పజాతులు ఈ భూమి మీద ఉద్భవించాయని చరిత్ర ద్వారా మనం తెలుసుకుంటున్నాం. మన చుట్టూ ఎన్నెన్నో రకాల సర్పాలు మనతోపాటే సహజీవనం చేస్తున్నయ్. సర్పాలకుండే సహజమైన స్వభావంవల్లగానీ మానవ తప్పిదాలవల్లగానీ రోజూ అనేకచోట్ల పాములు కాటువేయడం అనేకమంది మనుషులు, అనేక జంతువులు మరణించడం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ పరిశోధనల ద్వారా సర్పాల కాటు గురించి చేయవలసిన చికిత్సల గురించి ఏమేమి చెప్పారో తెలుసుకొని రక్షణ పొందగల మార్గాలను విశ్లేషించుకుందాం.

## సర్పజాతులు - రెండు విధాలు



సర్పజాతుల్లో దివ్యసర్పాలు, భౌమసర్పాలు అని రెండు తెగలుంటాయని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

దివ్యసర్పాలు అంటే స్వభావరీత్యా దివ్యమైన శక్తి గల దేవతా సర్పాలు అని అర్థం. భూమసర్పాలు అంటే భూమి మీద మానవులతో పాటే పుట్టి నివసించే సర్పాలు అని అర్థం.

## దివ్యసర్పగణం అంటే

భూసర్పాలలో చేరిన దర్వీకరసర్పాలు, మండలీసర్పాలు,ఉపజాతి సర్పాలు అనే వాటిని దివ్యసర్పగణం అంటారు.

అనంతుడు, వాసుకి, తక్షకుడు, కర్కోటకుడు, పద్ముడు, మహాపద్ముడు, శంఖపాలుడు, కులికుడు, అని దేవసర్పాలు ఎనిమిది విధాలుగా ఉంటాయని ఋషులు తెలిపారు.

## దేవతాసర్పాలను - ఎలా గుర్తించగలం ?

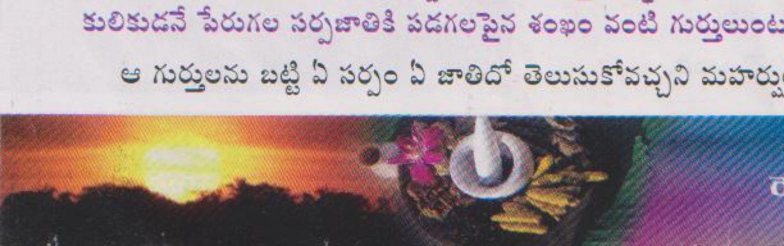
- అనంతుడనే పేరుగల సర్పజాతికి పడగలపైన తెల్లని పద్మంవంటి ఆకారంతో తెల్లచుక్కలుంటయ్. వాసుకి అనే పేరుగల సర్పజాతికి వీపుపైన నల్లకలువపూలవంటి గుర్తులుంటయ్.

- తక్షకుడనే పేరుగల సర్పజాతికి పడగలపైన స్వస్తిక్ వంటి గుర్తులుంటయ్. కర్కోటకుడనే పేరుగల సర్పజాతికి పడగలపైన త్రినేత్రాలను పోలిన గుర్తులుంటయ్.

- పద్ముడనే పేరుగల సర్పజాతికి వీపుపైన ఎరుపురంగుతో అయిదు బిందువులుంటయ్. మహాపద్ముడనే పేరుగల సర్పజాతికి వీపుపైన రాజావర్తమణులవంటి చుక్కలు గుర్తుగా ఉంటయ్.

- శంఖపాలుడనే పేరుగల సర్పజాతికి వీపు పైన అర్ధచంద్రునిలా ఉండే త్రిశూలాకారం గుర్తుగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా కులికుడనే పేరుగల సర్పజాతికి పడగలపైన శంఖం వంటి గుర్తులుంటయ్.

ఆ గుర్తులను బట్టి ఏ సర్పం ఏ జాతిదో తెలుసుకోవచ్చని మహర్షులు తెలియజేశారు.



కసివిందవేర్లపొడి 3 గ్రా, నెయ్యి 10 గ్రా, రెండుపూటలా తింటుంటే బోదవ్యాధి తగ్గుతుంది



## ఏ రోజు ఏ సర్పానికి - విషాధిక్యం

ఆదివారంనాడు అనంతసర్పజాతికి, సోమవారంనాడు వాసుకి సర్పజాతికి, మంగళవారంనాడు తక్షక సర్పజాతికి, బుధవారంనాడు కర్కోటకసర్పజాతికి, గురువారంనాడు పద్మసర్పజాతికి, శుక్రవారం నాడు మహాపద్మ సర్పజాతికి, శనివారం పగటిపూట శంఖపాల సర్పజాతికి, శనివారం రాత్రి పూట కులిక సర్పజాతికి విషశక్తి అధికంగా ఉంటుంది. ఆయా రోజుల్లోనే తమకు హాని కలిగించబోయే వారిని ఆ సర్పాలు తమ తీవ్ర విష శక్తితో కాటు వేస్తాయని మహర్షులు తెలియజేశారు.

## దివ్య సర్పశాంతికి - ధ్యాన నమస్కారౌషధాలు

పైన తెలిపిన అనంతుడు, వాసుకి, తక్షకుడు మొదలైన ఎనిమిది రకాల దివ్యసర్పజాతులు ప్రచండాగ్నితో సమానమైన విషశక్తిని కలిగి ఉంటయ్. వీటికి జరామరణాలుండవు. స్వయంప్రకాశ శక్తి వీటికి సహజంగానే ఉంటుంది. ఏ కారణంవల్లనైనా ఈ దివ్యసర్పాలకు ఆగ్రహం కలిగితే తమ నిశితమైన చూపులచేత, విషవాయువును ఊదటం చేత తమ శత్రువులను నాశనం చేయగలవు. ఈ దివ్యసర్పాల కాటును గానీ, ఆగ్రహాన్ని గానీ అణచివేయగల మణిమంత్ర ఔషధాలేవీ లేవని, వినమ్రతతో అర్పించే ధ్యాన నమస్కారాలే వాటిని శాంతింపజేయగలవని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది. శుభం.

(వచ్చే సంచికలో భౌమసర్ప భేదాల గురించి తెలుసుకుందాం)



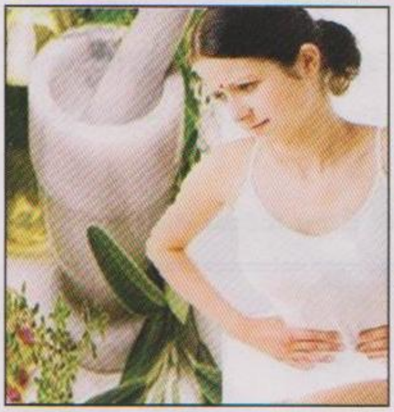


మన రాష్ట్రంలో గోవధ నిశేధ ఉద్యమం ఉధృతంగా జరుగుతున్న విషయం మీ అందరికీ తెలుసు. ఆ ఉద్యమంలో ప్రధాన కార్యక్రమమైన సంతకాల సేకరణకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వేలమంది ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా కరీంనగర్ జిల్లా మంథని నియోజకవర్గానికి చెందిన ఆయుర్వేద ప్రియశిష్యులు అన్నాచెల్లెళ్ళు - శ్రీనివాస్, శ్రీవల్లి పట్టువీడకుండా కృషి చేసి మొట్టమొదటిసారిగా 30,000 సంతకాలు సేకరించి అందించడం జరిగింది. వారికి ఆయుర్మాత భారత మాత ఆ తల్లికి ప్రతిరూపమైన గోమాత సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు అందివ్వాలని కోరుతూ మిగిలిన శిష్యులు, అభిమానులు కూడా వారిలాగే త్వరత్వరగా సంతకాల సేకరణను కొనసాగించి అందించాలని కోరుతున్నాం - మీ ఏల్చూరి



వసుపు 3 గ్రా, బెల్లం 3 గ్రా, అరకప్పు గోమూత్రంతో 2 పూటలా సేవిస్తుంటే బోధవ్యాధి, కుష్టు హరించి పోతయ్



## గర్భస్రావ - సమస్య

శ్రీమతి ఎం.అపూర్వ, వరంగల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు, రెండేళ్ళ క్రితం వివాహమైనది. ఈ మధ్యకాలంలో రెండుసార్లు గర్భస్రావం జరిగింది. దీనివల్ల చాలా నిరుత్సాహంగా ఉన్నాను. గర్భస్రావం జరుగకుండా మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! గర్భం నిలబడకుండా పడిపోవడానికి కేవలం స్త్రీ లోపమే కాదు పురుషుల వీర్యకణాలలో సరిపడినంత జీవశక్తి లోపించినా కూడా గర్భం పడిపోతుంది. అందువల్ల ఒకసారి మీ భర్తకు వీర్యపరీక్ష కూడా చేయించండి. అతనిలో ఏ లోపం లేదని తెలిస్తే గర్భం వచ్చాక పడిపోయే అనుమానం కలిగిన వెంటనే చెప్పబోయే ఆహార యోగాన్ని ఆచరించండి.

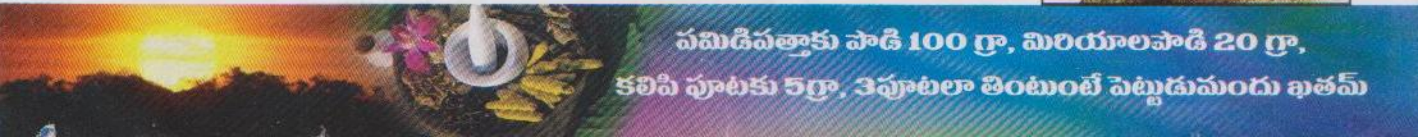
సుగంధపాలవేర్లపొడి, అతిమధురంపొడి, మంచిగంధంపొడి, ద్రాక్షపండ్లు వీటిని ఒక్కొక్కటి 30 గ్రా, చొప్పున తీసుకొని అర లీటరు మంచినీటిలో కలిపి పావులీటరు కషాయం వచ్చేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించండి. దించి వడపోసి చల్లార్చి తగినన్ని పాలు, కొంచెం చక్కెర కలిపి కమ్మగా తాగుతుంటే గర్భస్రావం ఆగిపోతుంది. శుభం.



## మగసంతానం - సమస్య

శ్రీమతి సి.అరుంధతి, వైజాగ్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు. నాకు ఇద్దరు ఆడపిల్లలు మగసంతానం కావాలని ఇంట్లో అందరూ కోరుకుంటున్నారు. అనుకూలమైన మార్గం చెప్పండి.

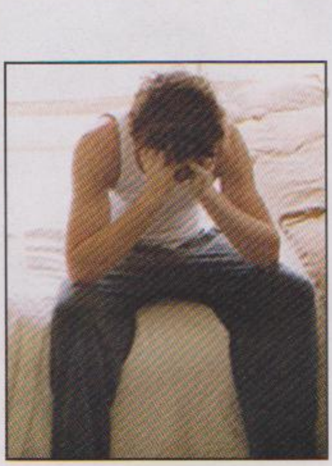
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! మహాఋషులు చెప్పిన మార్గాలపైన పూర్తి విశ్వాసంతో కృషి చేయగలిగితే మీకు మగసంతానం కలుగుతుంది. బహిష్టు వచ్చిన రోజునుండి లెక్కబెట్టుకుంటూ 10, 12, 14, 16 రోజుల్లో భర్తతో సంసారంలో పాల్గొనాలి. మన భారతీయ సిద్ధాంతం ప్రకారం సూర్యోదయంతో రోజు మొదలై సూర్యాస్తమయంతో ఆ రోజు ముగిస్తుంది.



ఈ మాట గుర్తుంచుకొని మీరు ప్రయత్నం చేయాలి. దీంతోపాటు గర్భందాల్చిన తరువాత మూడునెలలు ముగిసి నాలుగవ నెల ప్రారంభ దినం నుండి వరుసగా మూడురోజులపాటు చెప్పబోయే ఆహారౌషధాన్ని సేవించాలి.

నెమలిఈకల మధ్యలో కన్నులాగా గుండ్రంగా నీలంరంగులో ఉండే భాగాన్ని మాత్రమే కత్తిరించి తీసుకొని దానిలో పది గ్రాముల పాతబెల్లం కలిపి మెత్తగా నూరి ఒక గోలీలాగా చేయాలి. ఇలా మూడుగోలీలు తయారుచేసుకోవాలి. పైన తెలిపినట్లు నాలుగవ నెల మొదటిరోజు నుండి మూడురోజులపాటు రోజుకు ఒక గోలీ పరగడుపున సేవించి ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఈ రెండు మార్గాలను నిర్దుష్టంగా ఆచరిస్తే ఆయుర్వేద మహర్షుల ఆశీస్సులతో మీ కోరిక నెరవేరుతుంది. *శుభం.*

## వీర్యంలో జీవకణాల తరుగు, శీఘ్రస్కలన - సమస్యలు

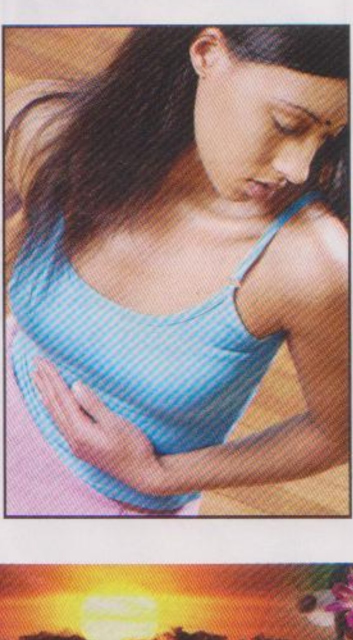


శ్రీమతి కె. రమణారెడ్డి, నర్సారావుపేట : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు, వివాహమై అయిదేండ్లు అయినా సంతానం కలుగలేదు. లోపంనాలోనే ఉందని డాక్టర్లు చెప్పారు. వీర్యం లో జీవకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటంవల్ల సంతానం కలుగలేదని తెలిసి బాధపడుతు న్నాను. దయచేసి మంచి మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! సమస్యలను చూసి భయపడటం మానుకో. ఎంతపెద్ద సమ స్యనైనా ధైర్యంతో ఎదిరించినప్పుడే అది పరిష్కారమౌతుందని నమ్ము. చెప్పబోయే అద్భు తమైన ఆహారౌషధాన్ని స్వయంగా నీకు నీవే తయారుచేసుకొని ఆరు నెలలు విడవకుండా వాడి ఉత్తమ ఫలితాన్ని సాధించు.

ఏనుగుపల్లేరుకాయలు, గొబ్బిగింజలు, అశ్వగంధ, శతావరివేర్లు, నేలతాడిదుంపలు, పెద్ద దూలగొండిగింజలు, అతిమధురం, అతిబలవేర్లు, బలవేర్లు ఈ తొమ్మిది పదార్థాలను ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా, చొప్పున తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి శుభ్రమైన కుండలో పోసి అవి మునిగేవరకు దేశవాళి ఆవుపాలు పోసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా పాలు మరిగిపోయేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టు. రెండవరోజు మరలా ఆ ఎండిన ముక్కలను ముందురోజులాగే ఆవుపాలతో ఉడికించి ఎండబెట్టు. ఇలా కనీసం 14 సార్లుచేసి చివరిగా రెండుమూడురోజులు బాగా ఎండబెట్టి దంచి జల్లించు. ఈ మెత్తని పొడిని కళాయి పాత్రలో వేసి మునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి కలబెడుతూ పదార్థమంతా పాలకోవాలాగా అవుతున్న సమయంలో అందులో ఒక కేజి దేశవాళి ఆవునెయ్యి, రెండుకేజిల పటికబెల్లంపొడి పోసి బాగా కలిపి చిన్నమంటపైన పదార్థ మంతా పాకంలాగా గట్టిపడిన పిమ్మట పాత్రను దించాలి. పదార్థాన్ని బాగాకలిపి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా 20గ్రా, మోతాదుగా ఈ కమ్మని పదార్థాన్ని సేవించి ఒక గ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలు తాగుతూ జీవకణాల సంఖ్య పెరిగే వరకు పట్టుదలగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే నీ కోరిక నెరవేరుతుంది. విజయీభవ ! *శుభం.*

## గర్భిణి వాంతుల - సమస్య



శ్రీమతి ఎం. వసుంధర, కర్నూల్ : ఆచార్యా ! నా అమ్మాయి వయస్సు 23 సం.లు, ప్రస్తు తం ఆమె గర్భవతి. ఏఆహారం పెట్టినా ఇమడకుండా విపరీతంగా వాంతులు అవుతున్నయ్. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. అమ్మాయి క్రమక్రమంగా చాలా నీరసించిపోతుంది. ఎలాగైనా బాగా తినమని డాక్టర్ చెబుతుంది గానీ తింటే నిలబడటం లేదు. దయచేసి మంచి మార్గం చెప్పండి.

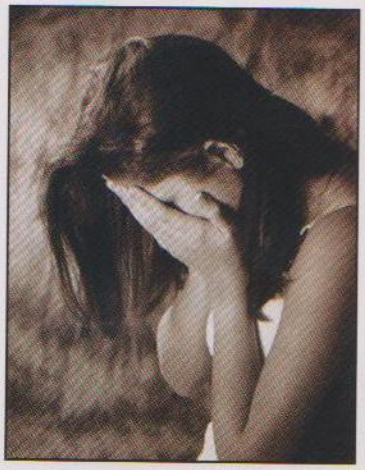
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ కుమార్తె సమస్యకు చక్కని పరిష్కారం మీ ఇంట్లోనే ఉంది. విశ్వాసంతో తయారు చేసుకొని ఉపయోగించుకోండి. బాగా శుభ్రంగా కడిగిన పుదీనా ఆకు కాడలతో సహా 200 గ్రా, తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి రోట్లో వేసి కొంచెం నీళ్ళు పోసి ముద్దలాగా దంచి బట్టలో వేసి పిండి రసం తీసుకోండి. తరువాత శుభ్రమైన జిలకర 70 గ్రా, తీసుకొని రోట్లో వేసి నలగ్గొట్టి నీళ్ళు పోసి మెత్తగా నూరి ముద్దచేసి పైలాగే పిండి రసం తీసుకోండి. ఇదే విధంగా ధనియాలను కూడా దంచి రసం తీయండి.



నెయ్యితో వంటిపైన మర్దన చేస్తుంటే దూలగొండి వల్ల పుట్టిన దురద తగ్గుతుంది

ఈ మూడురసాలను కలిపి అందులో బట్టలో వడపోసిన రెండు నిమ్మకాయలరసం, రెండు దానిమ్మకాయల రసం కలపండి ఈ అయిదురసాలను కళాయిపాత్రలో పోసి ఆ రసాలకు సమతూకంగా పటికబెల్లంపొడి వేసి కలిపి చిన్న మంటపైన తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిలువజేసుకోండి. ఈ పాకాన్ని రోజుకు రెండుమూడుసార్లు అరచెంచా నుండి చెంచా వరకు కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని తింటుంటే గర్భిణి స్త్రీల వాంతులు, ఇతర అన్నిరకాల వికారాలు హరిస్తయ్. శుభం.

## బట్టంటు రోగాల - సమస్య



శ్రీమతి కోమలి, హైద్రాబాద్ : ఆచార్యా ! మాది మహిళాసంఘం. నేను మన ఆయుర్వేద పత్రిక చదువుతూ మహిళల సమస్యలకు అనేక సులభమార్గాలు సూచిస్తున్నాను. ఆహారంలో చేస్తున్న పొరపాట్ల వల్ల మా సంఘంలోని ఎక్కువమంది స్త్రీలకు కొంతమందికి తెల్లబట్ట, కొంతమందికి ఎర్రబట్ట, కొంతమందికి నల్లబట్ట, ఇలా అనేక రకాలుగా బట్టంటు వ్యాధులు కలుగుతున్నయ్.ఆసుపత్రుల మందులతో ఉపశమనం తప్పపూర్తిగా పరిష్కారం కావట్లేదు. మేమంతా పేదకుటుంబ మహిళలము. అందరికీ ఉపయోగపడే మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! సంఘనాయకురాలిగా ఇతర మహిళలపట్ల నీవు చూపిస్తున్న శ్రద్ధ అభినందనీయం. మీ సంఘంలో ఆయుర్వేద అభిమానులందరినీ కలిపి ఆయుర్వేద మహిళాసంఘం ఏర్పాటు చేయండి. మీ అందరికీ కానుకగా ఓ సులువైన మార్గాన్ని అందిస్తున్నాం. ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

మానుపసుపు, రసాంజనం, నేలవేము, అడ్డసరంఆకులు, తుంగగడ్డలు, ఎర్రచందనం,ఆరెపూలు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలు చేసి అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువజేసుకోండి. పై సమస్యలు కలవారు అరలీటర్ మంచినీటిలో రెండు టీచెంచాల పొడి వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి దానిని రెండుభాగాలుగా ఉదయం,సాయంత్రం గోరువెచ్చగా కొంచెం తేనె కలిపి సేవించండి. దీని వల్ల తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు, పసుపు రంగుల్లో జారీ అయ్యే కుసుమ రోగాలన్నీ కూకటివేర్లతో కూలిపోయి ఆ వ్యాధుల వల్ల పుట్టిన నడుంనొప్పి, పొత్తికడుపు నొప్పి, పిక్కలనొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్. శుభం.

## పిల్లలకు తెల్లవెంట్రుకల - సమస్య



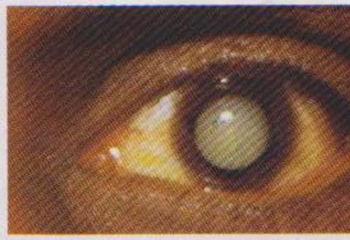
శ్రీమతి దాక్షాయణి, నెల్లూరు : ఆచార్యా! మా పిల్లలు 10,12 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగి ఉన్నారు. వాళ్ళకు ఆరోసంవత్సరం నుండే వెంట్రుకలు తెల్లబడటం మొదలైంది. చిన్నతనం నుండి తెలియక షాంపోలతోనే తలస్నానం చేయించాను. మన ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివిన తరువాత మీరు చెప్పినట్లు షాంపోపొడి తయారుచేసి వాడుతున్నాం. అప్పటి నుండి తెల్లబడటం ఆగింది. అయితే అప్పటికే తెల్లబడిన వెంట్రుకలను నల్లగా మార్చే విధానం తెలుసుకొని ప్రయత్నిద్దామనుకుంటున్నాం. దయచేసి మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! తప్పు తెలుసుకున్నావు కాబట్టి మాతృవిజ్ఞానమార్గంలో నడుస్తున్నావు కాబట్టి నిండు మనసుతో సంకల్పించి ఆచరించే ప్రతీ పని నెరవేరుతుంది. పావుకేజి ఎండు ఉసిరికముక్కలు తెచ్చి మట్టిమూకుడులో వేసి ఆ ముక్కలు మునిగేవరకు నీళ్ళు కలపకుండా దంచి తీసిన పచ్చి గుంటగలగర మొక్కల రసం పోసి మూతపెట్టి రాత్రి నానబెట్టాలి. ఉదయం మూత తీసివేసి సాయంత్రం వరకు ఎండలో ఉంచి గంటకొకసారి పదార్థాన్ని కలదిప్పుతూ రసం ఇగిరిపోయేటట్లు చేయాలి. మరల రాత్రిపూట ముందులాగానే గుంటగలగర పచ్చిరసం పోసి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడురాత్రులు ఎండబెట్టి పగటిపూట ఎండించి చివరగా మరో రోజు ఎండించి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. ఈ చూర్ణంలో సమంగా పాత నల్లబెల్లం కలిపి రోట్లో మర్దించి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను 10 గ్రా, మోతాదుగా ఉదయం, సాయంత్రం విడవకుండా తినిపిస్తూ అనుపానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపిన ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగిస్తుంటే క్రమంగా చిన్నబిడ్డల తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా మారతయ్. శుభం.



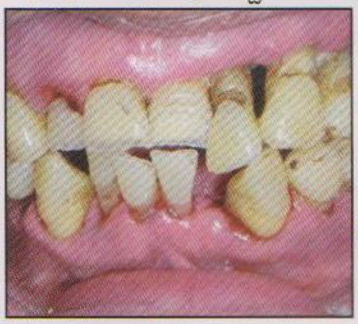
మేక పెంటికలు పాలతోనూరి పట్టిస్తే
పిల్లల బొడ్డుపుండ్లు తగ్గిపోతయ్

## కంట్లో పూలుపుట్టి దృష్టి పూర్తిగా కోల్పోయిన - సమస్య



శ్రీమతి రామచంద్రయ్య, కడప : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 62 సం.లు, నాకు ఏడాది క్రితం కుడికంటిలో పూవు పుట్టింది. పిల్లలెవరూ పట్టించుకోకపోవడం వల్ల నాకు నేనుగా ఆపరేషన్ చేయించుకునే శక్తి లేక వదిలేసాను. పూవు క్రమంగా పెరిగి దృష్టి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. దయచేసి మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్యకు మార్గం మీ ఊరిలోనే ఉంది. దేశవాళీ ఆవు ఉదయంపూట మొదటపోసే మూత్రం పట్టుకొని ఏడుసార్లు బట్టలోవడపోసి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్నమంటపైన ఎనిమిదవ వంతు మిగిలేవరకు మరగబెట్టండి. దించివడపోసి అందులో ఒక గ్రాము భీమసేనికర్పూరంపొడి కలిపి నిలువజేసుకోండి. రోజూ ఉదయం, రాత్రి రెండుపూటలా ఒకటిరెండు చుక్కలు కళ్ళల్లో వేయండి. వేయగానే కొంచెం చురుక్కుమనిపించినా తరువాత చల్లగా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే ఆ పూవు కరిగి చూపు వచ్చే అవకాశం కలుగుతుంది. నమ్మకంతో ఆచరించి విజయం సాధించండి. శుభం.



## దంతాలు కదులుతున్న - సమస్య

శ్రీ గంగాధర్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు, నాకు పళ్ళన్నీ కదిలిపోతున్నయ్. పళ్ళ డాక్టర్‌కు చూపిస్తే అన్నీ వదులైనయని పళ్ళు మొత్తం పీకివేసి కట్టుడు పళ్ళు పెడతానంటున్నారు. అది నాకు ఇష్టం లేదు. నా పళ్ళు కదలకుండా గట్టి పడటానికి మంచి మార్గం చెప్పండి.

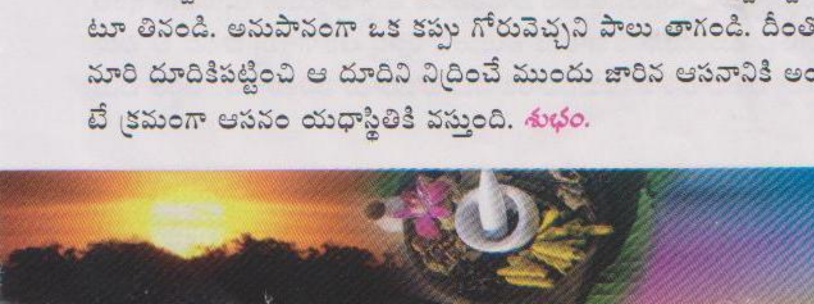
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! తుమ్మకట్టెను కాల్చి తయారుచేసిన బొగ్గులను దంచి జల్లించిన పొడి 100 గ్రా, మట్టి మూకుడులో చిన్నమంటపైన పొంగించి దంచి జల్లించిన పటికపొడి 100 గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 100 గ్రా, తీసుకొని అన్నీ కలిపి నిలువజేసుకో. ఇది అద్భుతమైన పళ్ళపొడి. దీంతో రెండుపూటలా నిదానంగా పళ్ళురుద్ది అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడుక్కోండి. ఇలా చేస్తుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే కదిలిన పళ్ళన్నీ, పట్టకారు పెట్టి పీకినా కూడా రానంత ధృఢంగా మారతయ్. శుభం.

## ఆసనం జారిన - సమస్య



శ్రీ కె. రఘురాం, బెంగుళూర్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 37సం.లు, నాకు చాలాకాలం నుండి మలబద్ధక సమస్య ఉంది. దాని వల్లనో మరిదేనివల్లనో విరేచనానికి వెళ్ళినప్పుడల్లా ఆసనం బయటకు జారి వస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య తగ్గడంలేదు. దయతో నాకు త్వరగా తగ్గే మంచిమార్గం చెప్పండి.

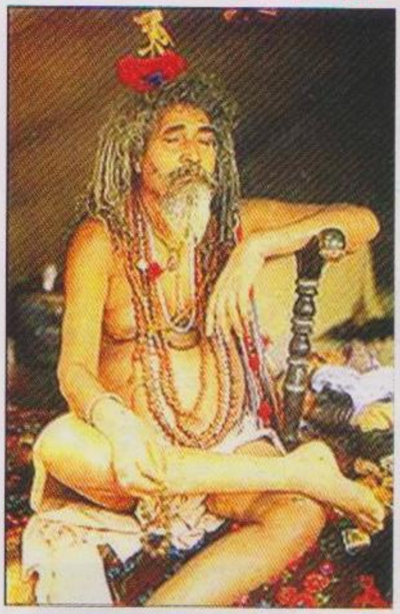
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! నల్లతుమ్మచెట్టు బంక తెచ్చి చిన్నముక్కలు కొట్టి అయిదారు చుక్కల నేతితో చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించండి. దానితో సమభాగంగా దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి, పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ జేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా రెండుపూటలా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకుంటూ తినండి. అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగండి. దీంతోపాటు తుమ్మజిగురును కొంచెం నీటితో గుజ్జులాగా నూరి దూదికిపట్టించి ఆ దూదిని నిద్రించే ముందు జారిన ఆసనానికి అంటించి ఊడిపోకుండా గోచీ పెట్టుకోండి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా ఆసనం యధాస్థితికి వస్తుంది. శుభం.



ఎర్రఉత్తరేణిఆకులు 7 నమిలి తింటుంటే వెంటనే తేలువిషం విరిగిపోతుంది

# రోగాలనే తగ్గించలేని - నేటి ఔషధాలు చిరంజీవత్వాన్ని - ఎలా అందించగలవ్? - 2

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! పుణ్యభూమి అయిన మన భరతఖండంలో జనించిన ఎందరెందరో యోగులు, ఋషులు తమ శరీరరహస్యాన్ని ఆ శరీరానికి పంచభూతాత్మకమైన ప్రకృతికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని తెలుసుకొని నిరంతర సాధనతో మృత్యువును ఎదిరించి పోరాడి అమరులుగా, అజేయులుగా అనంత జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచుకోగలిగారు. వారి బాటలో నడవవలసిన నేటి భారతజాతి మృత్యువునువరించే వికృతమార్గాలలోపయనిస్తున్నారు. వారిని తిరిగి అమరత్వసాధనాపథం వైపు నడిపించడం కోసమే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



## ఏ కారణాలతో - మనిషి జన్మిస్తున్నాడు ?

యుగయుగాలుగా ఈ భూమిపైన రోజూ ఎందరెందరో మరణించటం, మరెందరెందరో జన్మించడం చూస్తూనే ఉన్నాం. చూస్తున్న మనం కూడా ఏదోఒకనాడు ఈ భూమి నుండి నిష్క్రమించబోతున్నాం. అయితే ఇలానిరంతరంగా జననమరణాలు పొందడంలో అంతరార్థం ఏముందో, ఏ కారణాల వల్ల మనిషికి చావుపుట్టుకలు కలుగుతున్నాయో తెలుసుకోడానికి మనం ప్రయత్నించడం లేదు. ఈ క్షణం నుండైనా ఆ కారణాలను అన్వేషించడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

మనిషి పుట్టడానికి కొన్ని నిర్దిష్టమైన కారణాలున్నాయని భారతీయ మహర్షులు తమ యోగశక్తి ద్వారా తెలుసుకోగలిగారు. మనిషి పుట్టడానికి ముందు జన్మల్లో చేసిన దుష్కర్మలు,సత్కర్మలు అనే పాపపుణ్యాల ఫలితంగానే మరలా మరలా జన్మను పొందుతూనే ఉన్నాడు. వివిధ జన్మల్లో మనిషి చేసే మంచిపనులు లేదా చెడ్డపనులు అనేవే ఆ మనిషి యొక్క జన్మ పరంపర ఆస్తి అని అందరం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ ఆస్తి పుణ్య ఫలితమైతే ఆరోగ్యం, పాపఫలితమైతే అనారోగ్యం సంభవిస్తుంటయ్.

## సత్కర్మే ఆరోగ్యం - దుష్కర్మే అనారోగ్యం

లోకంలో రోజూ జన్మించే లక్షలాదిమందిలో కొంతమంది పుట్టుకతోనే గతజన్మ సత్కర్మలవల్ల ఏ వ్యాధిలేకుండా ఆరోగ్యంగా పుడుతున్నారు. మరికొంతమంది మాతృగర్భం నుండే గతజన్మ దుష్కర్మల ఫలితంగా రోగాల పుట్టలుగా పుడుతున్నారు.

ఈ రోగాల్లో మధుమేహం, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్, చర్మవ్యాధులు మొదలైన అనేకదీర్ఘకాల అనారోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ లక్షలాదిమందిని పట్టి పీడిస్తూ ప్రాణాలను సైతం హరిస్తున్నయ్. ఇలా బాల్యంలోనో యౌవనంలోనో మధ్యవయసులోనో వికృత వ్యాధులకు గురై ఆహుతైపోతున్న అభాగ్యులను కాపాడటంలో నేటి ఆధునిక వైద్యం పూర్తిగా విఫలమౌతుంది. ప్రతి వ్యాధిని అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం పొందించడం తప్ప పూర్తిగా నివారించలేకపోతున్నయ్.

ఈ ఆధునికఔషధాలు అధికభాగం విషరసాయన సమ్మేళనం కావటంవల్ల అవి వాడినవారికి ఉన్న వ్యాధులు తగ్గకపోగా ఇంత వరకూ లేని కొత్తవ్యాధులు కూడా కలుగుతున్నయ్. కాబట్టి ముందుగా రోగాలను జయించి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొంది ఆ తరువాత మృత్యువును కూడా జయించి దీర్ఘ చిరంజీవత్వాన్ని పొందాలని కోరుకునేవారికి నేటి ఔషధాలు పనికిరావని అర్థం చేసుకొని అసలైన మార్గం వైపు పయనించాలి.

నల్ల ఉమ్మెత్తాకు నలిపి కడితే 5 నిమిషాల్లో తేలు విషం హరించిపోతుంది



# స్వయంకృతాపరాధాలే అనారోగ్యానికి ఆకాలమృత్యువుకు కారణాలు

మనుషులకు పూర్వజన్మ పాపఫలితంగా కలిగే రోగాలు కొన్ని అయితే ఈజన్మలో తాను మానసికంగా శారీరకంగా చేసిన తప్పుల వల్ల తనకుతానుగా కొనితెచ్చుకొనేరోగాలు కోకొల్లలని చెప్పవచ్చు.

అతికోరికలతో పుట్టిన దురాశవల్ల కోటానుకోట్లఆస్తి సంపాదించాలనే దుర్బుద్ధి పుట్టి మానవుడు సైన్స్ పేరుతో టెక్నాలజీ పేరుతో ఒక భయంకరమైన వికృత ప్రపంచాన్ని తానే సృష్టించుకొని ఆ విష ప్రభావానికి తానే బలైపోతున్నాడు.

నిత్యజీవితంలో ఉపయోగిస్తున్న ప్రతిపదార్థం,ప్రతివస్తువు, ప్రతి ఆహారపదార్థం అన్నీ విషరసాయనాలతో నింపి వాటికి సైన్స్ అనే అందమైన తొడుగుకప్పి జనబాహుళ్యానికి అందిస్తున్నారు. అంతేగాక ఈనాటి హైడ్రోజన్ బాంబులు, కెమికల్ బాంబులు, కెమికల్స్, లాసర్‌భీమ్‌లు మొదలైన వినాశకరశక్తులను సృష్టించి ప్రకృతి వినాశనానికి పూనుకుంటున్నాడు గానీ ఏ ఒక్క ప్రకృతి వైపరీత్యాన్నైనా అడ్డుకోలేకపోతున్నాడు.

అంతేగాక విచ్చలవిడిగా పురుగుమందులను సృష్టించి ఆ విషాలతో భూమిని కలుషితం చేయడం వల్ల భూమి, నీరు, గాలి మొదలైన పంచభూతాలుపండించే ప్రతిపంటలన్నీ హాలాహలంతో నిండిపోయి మానవశరీరాలను మారణహోమం చేస్తున్నయ్.

ఈవిధంగా నేటి మానవులు స్వార్థంతో, దురాశతో, ధనవ్యామోహంతో మానవ వినాశనానికి కారకుడౌతున్నాడే గానీ మానవ కళ్యాణం కలిగించే ఏ ఒక్క అపూర్వ పరిశోధనైనా చేయలేకపోతున్నాడు. ఇంతటి దుస్థితిలో అనుక్షణం తన కళ్లు తానే పొడుచుకుంటూ తన కాళ్ళు తానే నరుక్కుంటూ తన జీవనమాధుర్యాన్ని తానే మంటకలుపుకుంటూ తాను కూర్చున్న కొమ్మను తానే కూలుస్తూ మృత్యువనే లోయలో పడటానికి తానే సిద్ధమౌతున్న ఈ ఆధునిక అధర్మ అనాగరిక మానవుడు తన తప్పును తాను తెలుసుకొని జరిగే అనర్థాలను సరిదిద్దుకొని చిరంజీవత్వాన్ని ఎలా సాధించగలడో మున్ముందు చెప్పుకుందాం. *శుభం.*

(వచ్చే సంచికలో మానవ అకాలమరణాలను చూచి ప్రకృతి ఎలా పరిహసిస్తుందో తెలుసుకుందాం)





# రోగాలు రాకుండా తప్పించుకోవడం ఎలా?



## దినచర్యతో మాత్రమే - దివ్యమైన ఆరోగ్యం



మనం రోగాలబారిన పడకూడదనుకుంటే ఒక నిర్దిష్టమైన చక్కని దినచర్యను అల వాటు చేసుకోవాలి. ఆ దినచర్యలో మొట్టమొదటి కార్యక్రమం ఉషఃపానం. దీనిని క్రమ బద్ధంగా ఆచరించటం వల్ల అనేకరోగాల నుండి విముక్తి పొందడమేకాక ఏ వ్యాధులు రాకుండా కూడా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

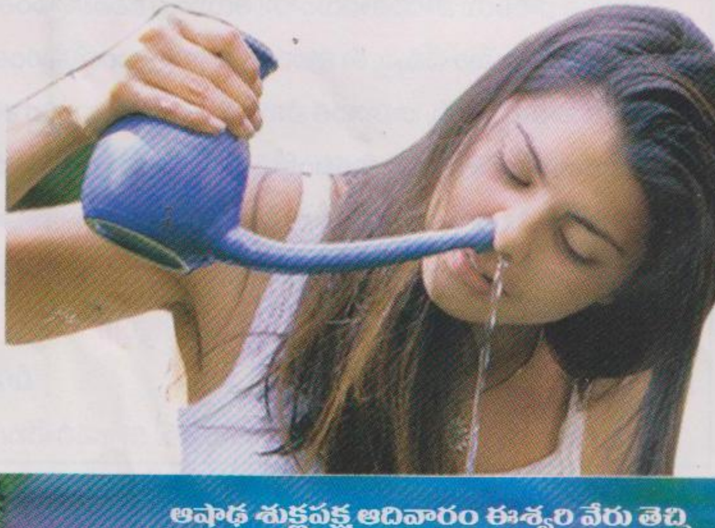
సాయంకాల సమయంలో ఒక రాగి పాత్రలో ఒక పెద్ద గ్లాసు మంచినీళ్ళు పోసి అందు లో 3 కృష్ణ తులసిదళాలు వేసి ఆ పాత్రను రాత్రంతా ఒక చెక్కపీట మీద ఉంచాలి. ఉదయం సూర్యోదయానికి ఒకటి లేదా రెండుగంటల ముందే నిద్రలేచి తూర్పుకెదు రుగా కూర్చొని రాగిచెంబు అందుకొని అందులోని నీటిని ఎనిమిది గుక్కల (పావులీట రు) మోతాదుగా మెల్లమెల్లగా తాగాలి.

ఆ తరువాత కొంత సమయం తన పనులు చూసుకుంటూ అటు ఇటు నడవాలి. ఇలా చేయడంవల్ల తాగిన నీరు ప్రేవులలోకి వెళ్ళి తన ఔషధ ప్రభావంతో లోపలి మలి నాలను క్రిందికి తోసి సుఖ మలవిసర్జనకు దోహదపడుతుంది. దీనివల్ల అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం, ప్రేవుల్లో క్రిములు ఏర్పడటం, అర్శమొలలు, భగందరం వంటి సమస్యలు ఉంటే పరిష్కారమౌతయ్. లేకుంటే భవిష్యత్తులో ఆ సమస్యలే ఏర్పడవు.

అంతేగాక తులసిచెంబులోని నీటిలో పుట్టిన విద్యుదయస్కాంతశక్తి కాలేయంలో గల రక్తాన్ని ఆకర్షించి రక్తశుద్ధిని, రక్తవృద్ధిని కలిగించటం వల్ల కాలేయ (లివర్) వ్యాధులు, ప్లీహవ్యాధులు,హృదయవ్యాధులు,రక్తవ్యాధులు,చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్. ఆ సమస్యలు లేనివారికి జీవితంలో మరెప్పుడూ ఆ వ్యాధులు కలుగకుండా ఆయా అవయవాలు ఏరోజుకారోజు ఆరోగ్యవం తంగా పనిచేస్తుంటయ్.

తులసిలోని రాగిలోని నీటిలోని ఔషధగుణాల కలయికతో పుట్టిన అయస్కాంతశక్తి ప్రభావంవల్ల మానసిక ఆందోళన, దిగు లుగా ఉండడం, ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోవటం, పిచ్చిపిచ్చిగా ప్రవర్తించడం, భయంభయంగా ఉండటంవంటి మానసిక రుగ్మతలు కూడా క్రమంగా హరించిపోతయ్. నిత్యం రాగి చెంబులోని నీరు తాగేవారికి ఇలాంటి మనోరుగ్మతలు జీవితంలో ఏనాటికీ కలుగవని మీరు తెలుసుకొని తీరాలి.

**నాసా జలపానం :** ఒకవేళ నోటిగుండాకాక ముక్కు తో కనుక నీరు తాగినట్లయితే తలనొప్పి జలుబు కొత్త గా వచ్చినా కాని, దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నాగానీ సమూలంగా ఆ సమస్యలు హరించిపోతయ్.



ఈ నాసాజలపానాన్ని నిదానంగా అలవాటు చేసుకొని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తుంటే కంటిమసకలు, మబ్బులు కమ్మటం, చూపు తగ్గిపోవడం వంటి నేత్ర సమస్యలు హరించిపోయి కాలగమనంలో గరుత్మంతుని చూపువంటి నిశితమైన దీర్ఘదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.



ఆషాఢ శుక్లపక్ష ఆదివారం ఈశ్వరి వేరు తెచ్చి చేతికి కట్టుకుంటే పాముకాటు భయం ఉండదు

సూచన: 1) శీతాకాలంలో నీరు చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి గోరువెచ్చని నీటితో నాసాజలపానం చేయవచ్చు.

2) సూర్యోదయానికి ముందే నోటిద్వారా లేక ముక్కు ద్వారా సేవించిన మంచినీరు సాక్షాత్తు తల్లిపాలతో సమానమైనదని మహర్షులు చెప్పిన జీవనసత్యం మనం మరచిపోకూడదు.

## ఏ ఆసనాలతో తలవెంట్రుకలను నల్లగా ఉంచుకోవచ్చు ?



ఈనాడు చిన్నపెద్ద, ఆడమగ అనే తేడాలేకుండా అందరికీ తలలో తెల్లవెంట్రుకలు రావడం, చాలామందికి జుట్టు ఊడిపోయి బట్టతలలు కావడం, పేనుకొరుకుడు పుట్టడం వంటి అనేకరకాల వెంట్రుకల సమస్యలు కలుగుతున్నయ్. వీటినుండి ఎలా బయటపడాలో తెలియక అంగడిలో దొరికిన అనేకరకాల షాంపులు, సబ్బులు, నూనెలు వాడుతూ కేశ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోలేకపోగా ఉన్న జుట్టును కూడా ఊడగొట్టుకుంటున్నారు. అలాంటి వారంతా రోజూ అయిదు నిమిషాల పాటు సర్వాంగాసనం మరియు మత్స్యాసనం ఆచరించడం వల్ల అసలు అలాంటి సమస్యే రాకుండా జుట్టును అందంగా తీర్చి దిద్దుకోవచ్చు.

### సర్వాంగాసనం - ఎలా వేయాలి ?

చాపపైన వెల్లకిలా పడుకొని ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి రెండుచేతులను పిరుదుల వద్ద ఆధారంగా పట్టుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా వంకరలేకుండా కాళ్ళను నిటారుగా పైకి లేపి ఉంచాలి.

అదే భంగిమలో యథాశక్తిని బట్టి ఒకటి నుండి అయిదు నిమిషాల వరకు ఆగి తిరిగి నెమ్మదిగా యథాస్థానానికి రావాలి. కొన్ని క్షణాలు విశ్రాంతి తీసుకొని మరలా పైన తెలిపినట్లే ఆసనాన్ని సాధన చేయాలి.

ఇలా పూటకు అయిదు నుండి పదిసార్లు ఈ ఆసనాన్ని అభ్యసించాలి. దీని తరువాత విరామం తీసుకొని మత్స్యాసనం వేయాలి.

### మత్స్యాసనం - ఎలా వేయాలి ?

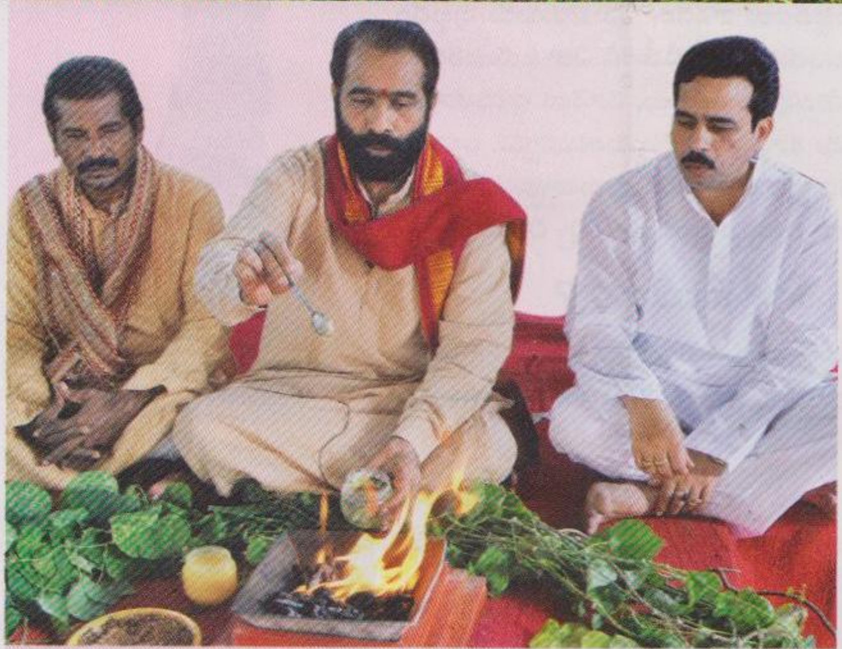
వెల్లకిలా పడుకొని క్రింది చిత్రంలో చూపినవిధంగా చేతుల ఆధారంతో నిదానంగా తలను వెనుకకు వంచుతూ మాడు భాగాన్ని నేలకు ఆనించి చేతులను రెండుకాళ్ళకు ప్రక్కగా చాపి ఉంచాలి. ఇలా ఒకటి రెండు నిమిషాలు ఆచరించి యథాస్థానానికి రావాలి. ఈ ఆసనం కూడా అయిదు నుండి పదిసార్లు అభ్యాసం చేయవచ్చు.

### ఆసన లాభాలు



పై రెండు ఆసనాలను క్రమంతప్పకుండా రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నపుడు ఆచరిస్తుంటే తలలోకి రక్త ప్రసరణ బాగాజరిగి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టి పడటమేకాక వృద్ధాప్యంలో కూడా తెల్లబడకుండా నల్లని నిగారింపును కలిగిఉంటయ్. శుభం.

# అధికవేడితో పుట్టే పైత్య రోగాలకు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! కొంత మంది పుట్టుకతోనే పైత్యస్వభావం కలిగి ఉంటారు. వారికి సహజంగానే వేడి ఎక్కువగా ఉండి పైత్యం ప్రకోపిస్తూ మంటలు, చురుకులు, పోట్లు, గడ్డలు, పగుళ్ళు, పుండ్లు, అతిదాహం, జుట్టు ఎర్రబడటం, బట్టతల, నోటిపూత, రక్తం పడటం వంటి పైత్య రోగాలు కలుగుతుంటయ్. అలాంటివారంతా ఏయే మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయడం ద్వారా ఆ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

## పైత్య రోగాలకు – అగ్నిహోత్ర మూలికలు










1) అల్లం 2) మునగాకు 3) ముళ్ళ తోటకూర 4) అడ్డసరం 5) అరటికాయ, పూలు, దూట 6) వేపచిగుళ్ళు,ఆకులు,కాయలు,పూలు 7) మెంతికూర 8) అవిశ ఆకులు, పూలు 9) ఇప్పచెట్టు, ఆకులు, కాడలు, నూనె 10) ఉత్తరేణి సమూలం 11) త్రిఫలాలు 12) కలువ దుంపలు 13) ఏలకులు 14) మోదుగాకుపూలు 15) గంధకచ్చూరాలు 16) మందారపూలు 17) కలబందసమూలం 18) పిచ్చికుసుమ సమూలం 19) కొత్తిమీర 20) దర్భగడ్డి 21) మారేడాకు,పండ్లు 22) కొబ్బరిపీచు, నూనె 23) కానుగనూనె,ఆకులు, కాడలు, గింజలు 24) కృష్ణతులసి 25) గులాబి పూలు 26) గరికవేర్లు 27) మేడి ఆకులు, పండ్లు 28) గోంగూర 29) గజ నిమ్మకాయ 30) అతిమధురం 31) గొబ్బిగింజలు 32) చింతపూలు 33) చంద్రచేవ 34) చామంతి,పూలు,ఆకులు 35) ఆకుపత్రి 36) దాల్చినచెక్క 37) జాజికాయ 38) జాపత్రి 39) జిలకర 40) తుంగగడ్డలు 41) తుత్తురుబెండచెట్టు సమూలం 42) తిప్పతీగసమూలం 43) తీగగరిక 44) దానిమ్మాకులు,పూలు 45) దోసగింజలు 46) దూసరితీగ 47) ధనియాలు 48) దేవదేరుచెక్క 49) ఎర్రచందనం 50) నాగకేసరాలు 51) నీరుల్లిపాయ 52) నేలఉసిరిసమూలం 53) నేలవేముసమూలం 54) పాలసుగంధివేర్లు 55) కొండపిండిసమూలం 56) పల్లేరుసమూలం 57) మామిడి బెరడు 58) మర్రిఊడలు 59) మరువం 60) సబ్జాచెట్టు సమూలం












పావుకప్ప నిమ్మరసంలో చెంచా పంచదార కలిపి తాగుతుంటే నాభివిషం హరిస్తుంది

## పైత్య సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?













ప్రియమైన బిడ్డలారా ! పైత్యవ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఔషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలివీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్ర పాత్రను లోనికి తెచ్చి గది మధ్యలో వుంచి దాని చుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసుకొన్న పై మూలికల చూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండు మూడుచెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్ర నుండి వెలువడే ప్రాణ శక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

### అగ్నిహోత్రంతో - పైత్య వ్యాధులు పరార్

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈరెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.

గది తలుపులు మూసివుండటం వలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటం వల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికల శక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి అక్కడ చేరిఉన్న అతి పైత్యాన్ని హరించి బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇలా క్రమక్రమంగా అతివేడి తగ్గిపోయి దానివల్ల పుట్టిన పైత్యరోగాలు కూడా హరించి పూర్తిగా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.













## ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్,అందరికి ఆయుర్వేదం



కుట్టిన తేలును కాల్చిన పొగ దగ్గరగా
వేస్తే విషం విరిగిపోతుంది



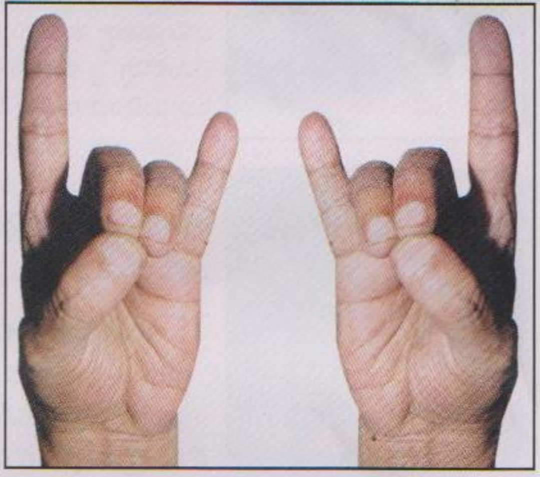
# బహిష్టు సమస్యలకు స్త్రీలు ఏ ముద్రలు వేయాలి ?



డా॥కె.విశ్వనాథం

పంచభూతాలకు ప్రతిరూపాలైన రెండుచేతులలోని అయిదువేళ్ళను అనేక విధాలుగా కలపడం ద్వారా శరీరంలోని రుగ్మతల నుండి బయటపడవచ్చని ఆయుర్వేదమహర్షులు తమ పరిశోధనలద్వారా రుజువుచేసి మనకందించారు. ఇంటి సౌభాగ్యానికి, జాతి ప్రగతికి మూలకారకురాలైన స్త్రీ ఈనాడు అనేకరకాల బహిష్టు సమస్యలతో అనారోగ్యపాలౌతుంది. ఈ బహిష్టు అనారోగ్యాలను ముద్రల ద్వారా ఎలా అరికట్టవచ్చో తెలుసుకోండి.

## సుఖప్రసవానికి - అపానముద్ర



ఈనాడు దాదాపుగా ప్రతీ వివాహిత స్త్రీ శస్త్రచికిత్స ద్వారా మాత్రమే పిల్లల్ని కంటుంది. గతకాలంలో లాగా సహజప్రసవాలు జరగడం లేదు. దీని వల్ల ఆపరేషన్‌కు గురైన స్త్రీలు భవిష్యత్తులో ఇతర అనేక సమస్యలను కొనితెచ్చుకొంటూ మంచాన పడటం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఆ బాధ నుండి మా ప్రియమైన కూతుళ్ళకు, కోడళ్లకు విముక్తి కలిగించడానికి ఈ సుఖప్రసవ ముద్రను అందిస్తున్నాం.

ఈ ముద్రను ప్రసవసమయానికి నెలరోజుల ముందు నుంచి ప్రారంభించాలి. ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా నేలపై ఉచితాసనం పైన నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులు వంకరలేకుండా నిటారుగా చాపి మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. మూడునాలుగుసార్లు నిండుగా గాలిపీల్చుకొని వదిలిన తరువాత రెండుచేతులలోని బొటనవేలు, మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలు ఈ మూడింటిని కిందికి వంచి వాటి కొనలను కలిపి మిగిలిన చిటికెన వేలును, చూపుడువేలును పైకి నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. ఈ విధానాన్ని అపానముద్ర అంటారు.

మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు లేదా తరువాత ఒక గంటాగి ఒక్కో పూట పది నుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను ఆ నెలరోజులపాటు ధరిస్తుంటే సహజమైన సుఖప్రసవం జరుగుతుంది. సమస్య పరిష్కారం కాగానే ఆపివేయాలి.

## బహిష్టుశూలకు - వాతనాశక, పిత్తనాశక ముద్రలు

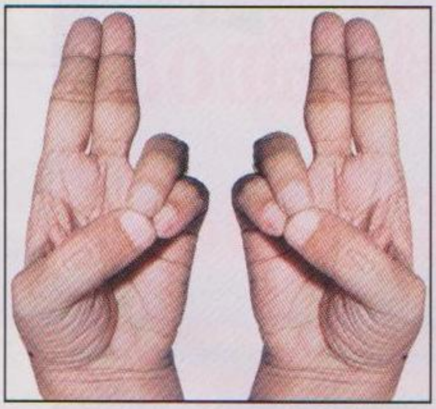
ఈ ఆధునికయుగంలో ఆడబిడ్డలందరూ నవనాగరిక అజ్ఞానంలో పడి బహిష్టు నియమాలను పాటించకపోవడం వల్ల వాత పిత్తకఫాలు ప్రకోపించి గర్భాశయంలో కలిగించే అనేకసమస్యల్లో ఈ బహిష్టు నొప్పి ఒకటి. దీనిని పోగొట్టుకోడానికి అప్పటికప్పుడు ఏవో మందుబిళ్ళలు వాడుతూ తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందుతూ ఈ అశ్రద్ధ వల్ల ఇతర గర్భాశయ సమస్యలను కొనితెచ్చుకొంటున్నారు. అలాంటి వారంతా ఈ ముద్ర ద్వారా పూర్తిగా పరిష్కారం పొందవచ్చు.



**వాతనాశకముద్ర:** ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని రెండు చేతులలోని చూపుడువేలును మరియు మధ్యవేలును కిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి వాటిపైన బొటనవేలును పెట్టి నొక్కి ఉంచాలి. మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. ఇదే వాతనాశక ముద్ర.



మనిషి మూత్రంలో అరగదీసిన రావిచెక్క
గంధం పట్టిస్తే ఎలుకకాటు విషం ఎగిరిపోతుంది

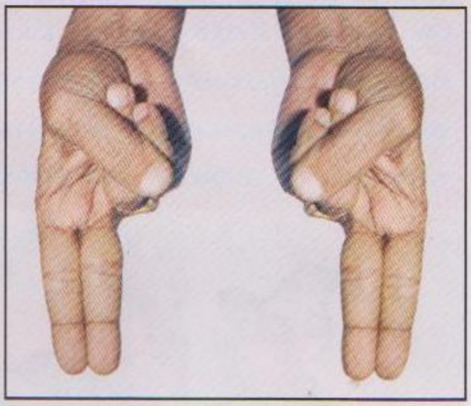


**పిత్తనాశకముద్ర:** ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా కూర్చొని రెండు చేతులు నిటారుగా చాపి మోకాళ్ళపై ఉంచి చేతులలోని చిటికెనవేలును, ఉంగరంవేలును, బొటనవేలును కిందికి వంచి ఆ మూడువేళ్ళ కొనలను కలిపి ఉంచి మిగిలిన వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. దీనినే పిత్తనాశకముద్ర లేదా శక్తికారకముద్ర అంటారు.

పై రెండుముద్రలను మూడుపూటలా పూటకు పదిపదినిమిషాల చొప్పున ఆహారానికి ముందు ఆచరిస్తుంటే బహిష్టుశూల అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోయి మిగిలిన వ్యాధులు కలుగకుండా గర్భాశయానికి సహజశక్తి కలుగుతుంది. సమస్య పరిష్కారం కాగానే ఆపివేయాలి.

## అల్పబహిష్టుకు – కఫనాశక, వాతనాశక ముద్రలు

గర్భాశయంలో కఫం, వాతం ప్రకోపించి అడ్డుపడటంవల్ల బహిష్టు రక్తం సక్రమంగా సజావుగా విడుదల కాకుండా కొద్దికొద్దిగా రోజుల తరబడి విడుదలౌతూ కొంత కాలంలో గర్భాశయంలో గడ్డలు ఉత్పన్నం కావడానికి కారణమౌతుంది. ఆ సమస్యను చెప్పబోయే ముద్రల ద్వారా పరిష్కరించుకోండి.



**కఫనాశకముద్ర :** ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులలోని చూపుడు వేలును ఉంగరం వేలును కిందికి వంచి అరచేతులకు ఆనించి వాటిపైన బొటన వేలును పెట్టి నొక్కి ఉంచాలి. మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. దీనినే కఫనాశక ముద్ర లేక స్థౌల్యహర ముద్ర అని కూడా అంటారు.

**వాతనాశకముద్ర :** పైన బహిష్టు నొప్పి తగ్గించడానికి ఈ ముద్రను వివరించి చెప్పడం జరిగింది, గమనించగలరు. సమస్య పరిష్కారం కాగానే ఆపివేయాలి.

## అస్తవ్యస్త బహిష్టుకు – అపాన, వాతనాశక ముద్రలు

బహిష్టులో చలువచేసే పదార్థాలు సేవించడం మాని మామూలు రోజుల్లో వలె భుజించడం వల్ల, బహిష్టులో పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోకుండా శారీరక శ్రమ కలిగించే పనులు చేయటం వల్ల సక్రమ బహిష్టు జరగక రెండుమాసాలకు ఒకసారి ఆరుమాసాలకొకసారి ఇలా అస్తవ్యస్తంగా బహిష్టు వస్తూ అన్నిరకాల గర్భాశయవ్యాధులకు కారణమౌతుంది. మా ప్రియమైన బిడ్డలు దిగువ తెలిపే ముద్రలను ధరిస్తూ ఆ సమస్యల నుండి బయటపడి ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించాలని కోరుతున్నాం.

**అపానముద్ర, వాతనాశకముద్రలు :** పైన ఇతర గర్భాశయ సమస్యలకు ఈ రెండు ముద్రలు వేసే విధానాన్ని వివరంగా సూచించడం జరిగింది. వాటిని గమనించి ఆచరించగలరు. సమస్య పరిష్కారం కాగానే ఆపివేయాలి.



## అధిక ఋతురక్తసమస్యకు – వాయన్‌ముద్ర

బహిష్టులో తగిన విశ్రాంతి తీసుకోకుండా మామూలు రోజుల్లోలాగే దైనందిన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూ శ్రమ కలిగించడంవల్ల బహిష్టు జరిగిన నాలుగవరోజు రక్తంఆగకుండా అనేక రోజులతరబడి విడుదలౌతూ రక్తహీనతకు కారణమౌతుంది. ఆ సమస్యను వాయన్ ముద్ర ద్వారా గతంలో అనేకసార్లు మన పత్రికల్లో సూచించిన ఆహారౌషధాల వల్ల పరిష్కరించుకోవచ్చు.

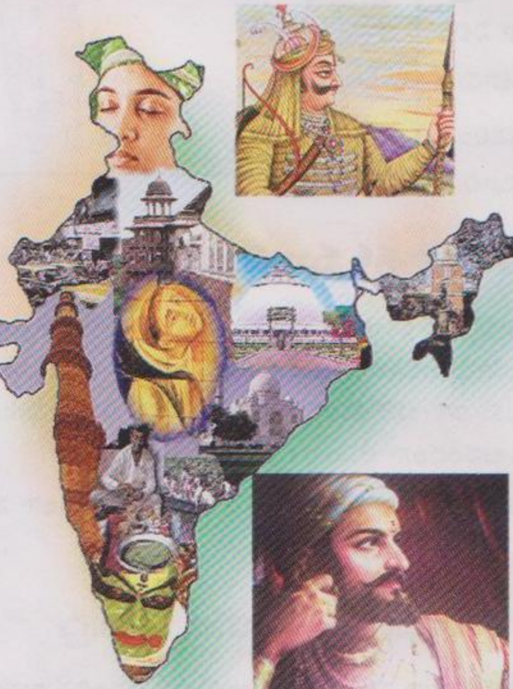
**వాయన్‌ముద్ర :** ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులలోని బొటనవేలును, చూపుడువేలును, మధ్యవేలును మాత్రమే కిందికి వంచి ఆ మూడింటి కొనలను కలిపి మిగిలిన ఉంగరంవేలును,చిటికెనవేలును నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. దీనినే వాయన్ ముద్ర అంటారు. మూడు పూటలా పూటకు పదినుండి పదిహేనుసార్లు ఈ ముద్రను ధరించాలి. సమస్య పరిష్కారం కాగానే ఆపివేయాలి.



ఉత్తరేణివేర్లపొడి 3 గ్రా, చెంచా తేనెతో 2 పూటలా
7 రోజులు సేవిస్తే కుక్కవిషం విరిగిపోతుంది

# మన సంస్కృతిలోనే - మన ఆరోగ్యముంది
# పర సంస్కృతి పాటిస్తే - పతనమే మిగులుతుంది

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద ఆత్మబంధువులారా! అనారోగ్యం నుంచి బయటపడి ఆరోగ్యం సాధించడానికి మనమంతా వైద్యుల చుట్టూ, ఆసుపత్రుల చుట్టూ, మందుల షాపుల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నాం. ఎంత ఖర్చుపెట్టినా ఎన్నేళ్ళు మందులు వాడినా ఏ ఒక్క వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గడంలేదు. ఒక రోగానికి మందులు వాడి మరెన్నో కొత్త రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాం. మందులవల్లే ఆరోగ్యం లభించడం నిజమైతే ఎందుకు మన వ్యాధులు తగ్గడం లేదు ? అని ప్రశ్నించుకొని నిజమైన మార్గంలోకి పయనిద్దాం. ఆ మార్గం ఎక్కడో సుదూరతీరాల్లో లేదు. నిత్యజీవితంలోని జీవన విధానంలో అడుగడుగునా అమరిఉన్న మాతృ సంస్కృతే ఆ మార్గం అని తెలుసుకొని ఆచరిద్దాం. ఆరోగ్య సౌభాగ్య మహాభాగ్యాలను సాధిద్దాం.



## సంస్కృతి అంటే ఏమిటి ?

మన జన్మభూమి అయిన ఈ భరతఖండం ఎన్ని యుగాలనాడు ఏర్పడిందో ఏ చరిత్రకారులు నిర్ధారించలేరు. అందుకే భరతఖండాన్ని భారతీయ విజ్ఞానాన్ని, భారతజాతిని అనాది అనగా ఆది తెలియనిది అని పెద్దలు సంభోదించడం జరిగింది.

ఇలా ఎన్నో తరాలకు ముందే ఆవిర్భవించిన భరతజాతి నిర్మాతలైన మహర్షులు ప్రకృతిని, ఆ ప్రకృతి నుండి ఆవిర్భవించిన మానవ శరీరాన్ని ఎన్నో పరిశోధనల ద్వారా మధించి ఈ ఖండంలో పుట్టిన ప్రజలంతా ఈ వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఎలా జీవిస్తే ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా పదికాలాలపాటు బ్రతకగలుగుతారో నిర్ధారించి చెప్పడం జరిగింది. అలా సంస్కరించి శాస్త్రీయంగా రూపొందించబడిన జీవన విధానమే సంస్కృతి అనబడుతుంది.

## సంస్కృతికి జీవితానికి ఏమి సంబంధం ?

ఏమి సంబంధం అని ప్రశ్నించుకుంటే జీవితమే సంస్కృతి అని సంస్కృతే జీవితమని స్పష్టంగా అర్ధమౌతుంది. మనిషిమాతృగర్భంలో పడిన క్షణం నుండి తిరిగి ఆయువుతీరి భూమిగర్భంలోకి వెళ్ళిపోయే వరకు ఈ మధ్యలో ఉండే 'ఆయువు' లేదా ప్రాణం అనే దానిని అనుక్షణం ఎలా రక్షించుకోవాలో, ఈ జననమరణాల మధ్య కొనసాగే జీవితాన్ని ఎలా సార్థకం చేసుకోవాలో స్వీయసంస్కృతి ద్వారా మాత్రమే మానవుడు తెలుసుకోగలుగుతాడు.

ఏ ఋతువులో ఏ ఆహారం తినాలి ? ఏ ఆహారం తినకూడదు ? అలాగే ఏ కాలంలో ఏ దుస్తులు ధరించాలి ? ఏ దుస్తులు ధరించకూడదు ? పిల్లలతో పెద్దలతో గురువులతో కుటుంబ సభ్యులతో ఎవరితో ఎలా గౌరవంగా ప్రేమాస్పదంగా మెలగాలి? వృత్తిలో ఎలా రాణించాలి ? ఏ పండుగను ఎందుకు ఎలా జరుపుకోవాలి ? ఏ ఆచారాన్ని ఎందుకు పాటించాలి ?

ప్రతి మనిషి తన కాళ్ళపైన తాను ఆధారపడుతూ జీవితకాలమంతా అందంగా ఆనందంగా తేజోవంతంగా స్వయంప్రకాశ మానంగా ఎలావెలగాలి ? ఇలాంటి జీవన సంబంధమైన ప్రతి అంశాన్ని పకడ్బందీగా నిర్మించి దానికే సంస్కృతి అనే పేరుపెట్టి మహర్షులు మనకందివ్వడం జరిగింది.

భారతజాతికి ఒక ప్రాణరక్షణ కవచంలా ఆవిష్కరించబడిన సంస్కృతిని తూచ తప్పకుండా ఆచరించడం వల్లే మన తాత ముత్తాతలంతా సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించారని అర్థం చేసుకొని మనం కూడా ఆ దారిలోనే నడుద్దాం. మనల్ని పట్టి పీడిస్తున్న వికృత రోగాల వెన్నువిరిచి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధిద్దాం. ఇక వదలకుండా ప్రతి మాసపత్రికలో ఈ వ్యాసాన్ని చదవండి.

## బాలలే - భారతజాతి సంపద
## ఆ సంపదను సృష్టించే బాధ్యత - దంపతులదే



దేశానికి సంపద డబ్బు కాదు, బంగారం కాదు, వజ్రవైఢూర్యాలు కాదు, మరే మిటి ? దేశభక్తి భావనతో కనిపెంచబడిన అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన బాలలే దేశానికి అసలైన సంపద.

ఏదేశంలో బిడ్డలు దృఢకాయులుగా,పౌరుషవంతులుగా,పరాక్రమవంతులుగా, అపురూపఅంగాంగసౌందర్యవంతులుగా,మేధావంతులుగా,దేశభక్తులుగా తీర్చిదిద్ద బడతారో ఆ దేశసమగ్రత సార్వభౌమాధికారాలు చిరస్థాయిగా వెలుగొందుతయ్.

ఎందుకంటే నేటి మనబిడ్డలే రేపటి ఉపాధ్యాయులుగా,వైద్యులుగా, రైతులుగా, పాలకులుగా, అధికారులుగా, వీర సైనికులుగా అన్నిరంగాలకు ఆధిపత్యం వహిస్తారు కాబట్టి అలాంటి ఉత్తమోత్తమ వీరపౌరుష సంతానాన్ని సృష్టించడం ద్వారా జాతికి పరి పూర్ణ పునరుజ్జీవనాన్ని పునర్వైభవాన్ని ప్రతిష్ఠింపజేయవచ్చు.

ఆ లక్ష్యంతోనే ఈ వ్యాసాన్ని ఉత్తమ సంతానసృష్టి అనే అంశం నుండి ప్రారంభిస్తున్నాం. నేటి నుండి బిడ్డలను కనబోయే నూతన దంపతులంతా చెప్పబోయే విధానాలను పాటించి ఉత్తమ సంతానాన్ని కని ఆదర్శ మాతాపితలుగా నవభారత చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడుదురు గాక !



## ఉత్తమ సంతానసృష్టికి
## ఏయే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

ఉత్తమ స్వభావంగల భార్యాభర్తలకే ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుంది. మితి మీరిన దురాశ, దుర్బుద్ధి, స్వార్థపరత్వం లేకుండా తన కష్టార్జితంలోనే తను న్యాయబద్ధంగా జీవించాలని కోరుకుంటూ సదా మాతృభక్తి, పితృ భక్తి, గురు భక్తి, దేశభక్తి కలిగి ఉండటమే ఉత్తమ స్వభావమని పెద్దలు నిర్వచించారు.

**మానసిక అర్హత :** తల్లిదండ్రులకు ఏ స్వభావముంటే ఆ స్వభావమే బిడ్డలకు రావడం సృష్టి ధర్మం కాబట్టి, ఉత్తమ సంతానాన్ని లోకానికందివ్వడమే మానవ ధర్మం కాబట్టి బిడ్డల్ని కనబోయే స్త్రీపురుషులంతా ముందుగా తమలోని మాన సిక దోషాలను సమూలంగా సరిదిద్దుకోవాలి.

**శారీరక అర్హత :** ఆహారంలో 1) సాత్వికాహారం 2) రాజసికాహారం 3) తామసికాహారం అనేభేదాలుంటయ్. సాత్వికాహారంతో శాంతి సహనగుణాలు, రాజసికాహారంతో ఆవేశ అహంకార గుణాలు, తామసికాహారంతో రాక్షసగుణాలు కలుగుతయ్ కాబట్టి ఉత్తమోత్తమసంతానాన్ని కోరుకునే స్త్రీపురుషులు సంతాన ప్రయత్నానికి ఒకసంవత్సరం ముందునుండే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆ మార్పులు ఎలా ఉండాలో వచ్చే సంచికలో విపులంగా చెప్పుకుందాం. శుభం.



గాడిదగడపాకురసం 20 గ్రా, పుల్లని గంజితో
తాగిస్తే ఏ పాము కరిచినా విషం ఎక్కదు

# ఉసిరికపండ్లతో - ఉత్తమోత్తమ యోగాలు



## అన్ని కుష్ఠులకు - ఉసిరిక

మానవులకు వారి వారి స్వయంకృతాపరాధాల వల్ల పద్దెనిమిది రకాల కుష్టు వ్యాధులు సంభవిస్తాయని ఆయుర్వేదమహర్షులు తమ పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు. అలా కలిగే అన్నిరకాల కుష్టులకు ఒక అద్భుతమైన అనుభవ యోగాన్ని కూడా మానవాళి ప్రయోజనం కోసం అందించారు.

ఉసిరికపొడి 10 గ్రా, తానికాయపొడి 20 గ్రా, కరక్కాయపొడి 30 గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 40 గ్రా, చిత్రమూలం వేర్లపొడి 50 గ్రా, సంపూర్ణంగా శుద్ధిచేసిన జీడిగింజలపొడి 60 గ్రా, బావంచలపొడి 70 గ్రా, పరిపూర్ణంగా శుద్ధి చేయబడిన లోహభస్మం 80 గ్రా, గుంటగలగర చూర్ణం 90 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసుకోవాలి. ఆ మొత్తం చూర్ణంలో తగినంత స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె కలిపి గుజ్జులాగా నూరి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ అద్భుత అపురూప లేపనాన్ని చర్మంపైన రాస్తుంటే క్రమంగా అన్ని రకాల కుష్టురోగాలు అంతరించిపోతాయని మహర్షుల ఉవాచ.

గమనిక : నల్లజీడి గింజలు, లోహభస్మం బాగా శుద్ధిచేసిన తరువాత మాత్రమే ఇందులో కలుపుకోవాలని మరువకండి. ఎవరికైనా జీడిగింజల స్పర్శ పడకపోతే అలాంటివారు ఉపయోగించవద్దు.

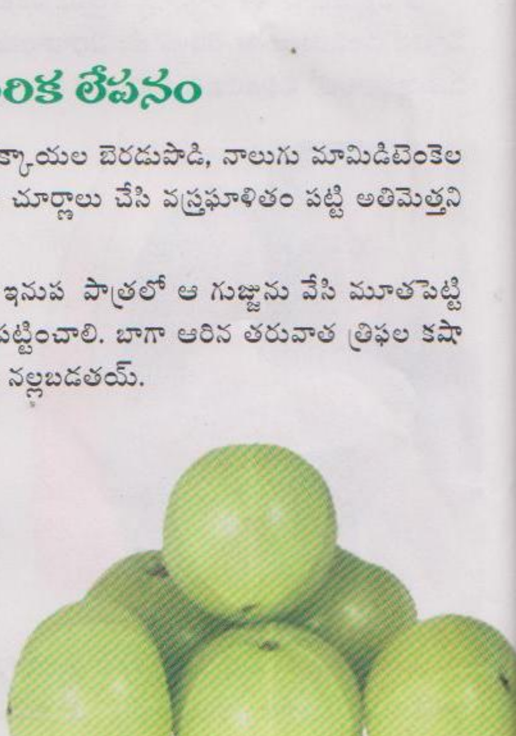
## తెల్లవెంట్రుకల సమస్యకు - ఉసిరిక లేపనం

రెండు ఉసిరికపండ్ల బెరడుపొడి, రెండు తానికాయల బెరడుపొడి, రెండు కరక్కాయల బెరడుపొడి, నాలుగు మామిడిటెంకెలలోని పప్పుపొడి 12 గ్రా, శుద్ధ లోహభస్మం తీసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి అతిమెత్తని పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి.

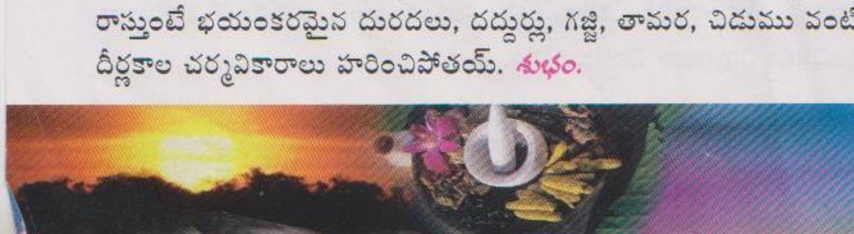
తగినంత పొడిని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి సాయంకాలంపూట ఒక ఇనుప పాత్రలో ఆ గుజ్జును వేసి మూతపెట్టి ఉంచాలి. ఉదయంపూట ఆ మిశ్రమపదార్థాన్ని బాగా కలిపి తెల్ల వెంట్రుకలకు పట్టించాలి. బాగా ఆరిన తరువాత త్రిఫల కషాయంతో కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

## అన్ని చర్మరోగాలకు - ఉసిరిక లేపనం

పండు ఉసిరికపండ్ల బెరడుపొడి 50 గ్రా, తెల్లజిల్లేడాకుల బూడిద 50 గ్రా, సర్జారసం 50 గ్రా, తంటెం (తగరిస) గింజలపొడి 50 గ్రా, తీసుకోవాలి. పైన తెలిపిన వాటిలో ఉసిరికపొడి, తగరిసగింజల పొడి వస్త్రఘాళితం పట్టి అందులో మిగిలిన పదార్థాలను కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.



ఈ చూర్ణాన్ని తగిన మోతాదుగా తీసుకొని బాగా పులిసిన గంజిలో లేదా ఆవునేతిలో కలిపి నూరితే చక్కని లేపనం తయారౌతుంది. దీనిని చర్మంపైన రాస్తుంటే భయంకరమైన దురదలు, దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర, చిడుము వంటి దీర్ఘకాల చర్మవికారాలు హరించిపోతయ్. శుభం.



గంగరావిబెరడు గంధం 30 గ్రా, సేవిస్తే అన్ని విషాలు హరించిపోతయ్

## అనుభవం


వేగి ధనలక్ష్మి


బి. వరలక్ష్మి

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి శతకోటివందనాలతో వ్రాయునది. ఆచార్యా నా పేరు ధనలక్ష్మి. నేను మరియు నా మిత్రులందరమూ ప్రతినెల మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక చదువుతాం. అందులో ఉన్న అందరికీ ఉపయోగపడే సులభ వంటింటి సరుకులతో చాలామందులు తయారుచేసి వాడుతున్నాం. ఫలితం అమోఘంగా ఉంది.మేమేకాక చాలామందికి ఆయుర్వేద గొప్పతనం గురించి చెప్తున్నాం, సలహాలుకూడా ఇస్తున్నాం. ఇదేవిధంగా మీరు ఆయురారోగ్యాలతో ఉంటూ మా అందరికీ ఆయుర్వేదఆరోగ్యాన్ని పంచుతూ వెయ్యేండ్లు వర్ధిల్లాలని దేవుని ప్రార్థిస్తున్నాం.


వెంకటలక్ష్మి


బిశెట్టి సన్నమ్మ

**వేగి ధనలక్ష్మి**, ఇ.నెం. 10-58, యల్లపువానిపాలెం, చంద్రనగర్ (సాయిబాబా గుడి దగ్గర), గోపాలపట్నం, విశాఖపట్నం-27 సెల్ : 9642350529
**బి. వరలక్ష్మి**, యల్లపువానిపాలెం, గోపాలపట్నం, విశాఖపట్నం, సెల్ : 9985899905
**వెంకటలక్ష్మి**, విశాఖపట్నం, సెల్ : 8121920296
**బి. సన్నమ్మ**, విశాఖపట్నం, సెల్ : 8801954944

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ బి. హరిహరరావు, మార్కాపురం | రూ. 2,000/- |
| శ్రీ డి. వెంకటాచారి, బాపట్ల | రూ. 5,116/- |
| శ్రీ కె. ప్రభురాజ్, హైదరాబాద్ | రూ. 2,000/- |
| శ్రీమతి కన్నేపల్లి వరలక్ష్మి, వైజాగ్ | రూ. 1,200/- |
| శ్రీమతి రావి హైమావతి, వైజాగ్ | రూ. 1,200/- |
| శ్రీ నూర్జహాన్ బాలెసాహెబ్, సత్తెనపల్లి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎన్.సి.యస్. రావు, విజయవాడ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎస్. బసవేశ్వరరావు, పోరంకి, కృష్ణాజిల్లా | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ సుదర్శన్, ఆదిలాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి వరలక్ష్మి, ఆదిలాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎ. సాయిబాబ, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ కుప్పయ్య, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ప్రవీణ్, తిరుపతి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి ఎల్. అన్నపూర్ణ, బెంగుళూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి పి. లక్ష్మిప్రసన్న, నెల్లూరు | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ వీరేష్ రాథోడ్, రాయ్‌చూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ కె. అమర్‌చంద్ గాంధీ, హైదరాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి ఎం.రాజేశ్వరి,మియాపూర్, హైదరాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ పి. మోహన్‌రెడ్డి, కరీంనగర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ వెంకటమునిరెడ్డి, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 516/- |
| శ్రీ కె. సుబ్రమణ్యం, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి జ్యోతి, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీ రమేష్, చెన్నై | రూ. 500/- |
| శ్రీ పి. రవి, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| కీ.శే. తోట సూర్యకుమారి, తిరుపతి | రూ. 500/- |
| శ్రీ గంధం నాగేశ్వరరావు, విజయనగరం | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. శారద, తిరుపతి | రూ. 320/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు. సమీర్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ చంద్ర ఓబుల్‌రెడ్డి, ప్రొద్దుటూరు | రూ. 216/- |
| శ్రీమతి వై. లక్ష్మీదేవి, రాజంపేట | రూ. 211/- |
| శ్రీమతి విజయలక్ష్మి, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 201/- |
| శ్రీ పి. ఇంద్రాబాబు, హైదరాబాద్ | రూ. 201/- |
| శ్రీ టి. సురేందర్, హైదరాబాద్ | రూ. 201/- |
| శ్రీ చింతా సూర్యనారాయణమూర్తి, తణుకు | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎన్. సూరిరాజు, రాజమండ్రి | రూ. 200/- |
| శ్రీ గాదె సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు | రూ. 200/- |





మంచి శనగచెట్టు సమూలరసం 4 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే సర్వవిషాలు హరిస్తయ్

# దానిమ్మపండులో - దాగి ఉన్న యోగాలు

## దానిమ్మ పెరుగు - ఎలా తయారుచేయాలి ?



పుల్లదానిమ్మపండ్లను దంచి రసం తీసి పైన తెలిపినట్లు మట్టిపాత్ర లోపల రెండుమూడుసార్లు పూసి ఆరబెట్టి కాచినపాలుపోసి తోడుపెట్టండి. తెల్లవారేసరికి రుచికరమైన దానిమ్మ పెరుగు తయారౌతుంది. ఇది పుల్లే పుల్లగా ఉండి మనసుకు ఇంపుగా ఆరోగ్యానికి రక్షగా ఉపయోగపడుతుంది.

## పొట్టలో పురుగులకు - దానిమ్మ

దానిమ్మచెట్టు పై బెరడును 20 గ్రా, తెచ్చి ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించాలి. దానిని వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె ఒకచెంచా మోతాదుగా కలిపి నిద్రించే ముందు తాగాలి.

ఇలా వరుసగా మూడురాత్రులు సేవిస్తే ప్రేవుల్లోని క్రిములన్నీ విరేచనం ద్వారా పడిపోయి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

## అతిసారవిరేచనాలకు - దానిమ్మరసం

పండిన దానిమ్మపండును వేడి బూడిదగల కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించి తీసి ముక్కలు చేసి పిండి రసం తీసుకోవాలి. ఆ రసంలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల అతిసార విరేచనాలు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

## అరుచికి - దానిమ్మ

నాలుకకు రుచి తెలియక ఏమి తినాలన్నా సహించకుండా ఉండే సమస్యను అరుచి అంటారు. ఆ సమస్యకలవారు ఒక కప్పు దానిమ్మ రసంలో వాయువిడంగాలపొడి పావు టీచెంచా మోతాదుగా కలిపి కొద్దికొద్దిగా నోట్లో పోసుకొని ఉంచగలిగినంత సమయం నోట్లోనే ఉంచి ఊసివేయాలి. ఈ చిన్నమార్గం వల్ల అసాధ్యమైన ఎంతోకాలం నుండి పీడిస్తున్న అరుచి సమస్య అంతరించిపోతుంది. (లేదా)



కప్పు దానిమ్మరసంలో పావుచెంచా జిలకరపొడి, అరచెంచా కండ చక్కెరపొడి, ఒకచెంచా తేనె, ఒకచెంచా నువ్వులనూనె కలిపి నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలి పట్టి ఉంచగలిగినంతసేపు ఉంచి ఊసివేస్తుంటే అరుచి అణగారిపోతుంది.

## మూత్రాఘాతానికి - దానిమ్మ

ఒక కప్పు దానిమ్మరసంలో చిన్న ఏలకులపొడి అరపావు చెంచా, సొంఠిపొడి పావుచెంచా కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడ పున ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒకసారి తాగుతుంటే మూత్రం అతికష్టంగా బొట్టుబొట్లుగా పడే సమస్య తగ్గిపోతుంది.

అక్కలకర్ర తేనెతో సాది నాలుకకు
పట్టిస్తుంటే మూతివంకర తగ్గిపోతుంది




ఆయుర్వేద డి.వి.డి. ల ఆవిష్కరణ మహోత్సవ దృశ్యాలు

ANDARIKI AYURVEDAM, PLOT NO.143, SRI SWAMY AYYAPPA SOCIETY, MADHAPUR, HYD-81
ANDARIKI AYURVEDAM, PLOT NO.17, ROAD NO.5, JAWAHAR COLONY, JUBLIHILLS, HYD-33

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16, సంచిక : 3, పేజీలు : 36

రూ.15/-

జూన్, 2012



# అందరికీ ఆయుర్వేద



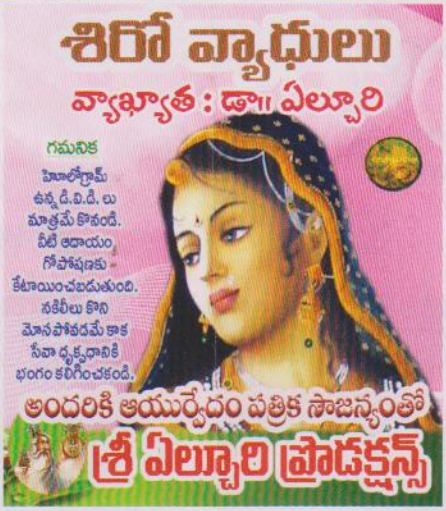


ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्



మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!


అధిక రక్తపోటు
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


శిరో వ్యాధులు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక సౌజన్యంతో
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


తల వెంట్రుకల సమస్యలు
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక సౌజన్యంతో
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


గ్యాస్ సమస్యలు
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్



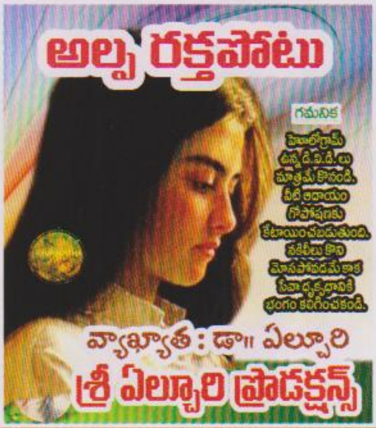

కంటి సమస్యలు
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


మధుమేహం
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


ముఖసౌందర్యం
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


సంతాన సమస్యలు
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


చుండ్రు సమస్యలు
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్


అల్ప రక్తపోటు
గమనిక
హోలోగ్రామ్ ఉన్న డి.వి.డి. లు మాత్రమే కొనండి. వీటి ఆదాయం గోపోషణకు కేటాయించబడుతుంది. నకిలీలు కొని మోసపోవడమే కాక సేవా దృక్పథానికి భంగం కలిగించకండి.
వ్యాఖ్యాత : డా॥ ఏల్చూరి
శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 09-06-2012<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | పూదారిపేట, ఆముదాల వలస, శ్రీకాకుళం జిల్లా | ఎస్.ఎస్.ఎన్. కళ్యాణ మండపం ఎం.ఆర్.ఓ. ఆఫీస్‌రోడ్, పూదారిపేట, ఆముదాల వలస, శ్రీకాకుళం జిల్లా | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం ఆముదాలవలస శాఖ | శ్రీ పి. గణేష్ - 8374622316<br>శ్రీ పి. సోమేశ్వర్‌రావు - 8897856175<br>శ్రీ బి. తిరుపతిరావు - 9908000854 |
| 16-06-2012<br>శనివారం<br>సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు | సదాశివపేట మెదక్ జిల్లా | సర్దార్‌వల్లభాయ్‌పటేల్ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ (గంజ్), సదాశివపేట | శ్రీ కూర సోమలింగం 9704060276 | శ్రీ కుమార్ - 9959324537<br>శ్రీమతి వాణి - 9392936729 |
| 19-08-2012<br>ఆదివారం<br>ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | వరంగల్ పట్టణం | అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్ రైస్ మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ హంటర్‌రోడ్, వరంగల్ | సూర్య కుటీర్ వరంగల్ | శ్రీ రమేష్ ఆచార్య - 9000586610<br>శ్రీమతి సత్య శ్రీదేవి - 8978113972 |

## గురువు గారిని ఎలా కలవాలి ?

**హైద్రాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తి సమూలం 10) బోడతరం సమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసి గింజలు 13) చంద్ర గింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలి గింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావి పండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస (తంటెం) గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



## మీకు దేశభక్తి ఉందా ?

ప్రజలంతా వివిధ కులమతాల పేర్లతో వేరువేరు గుళ్ళుకట్టు కొంటూ వేరు వేరు దేవుళ్ళను పూజిస్తూ మత పిచ్చితో ముక్కలు ముక్కలై తన్నుకు చస్తున్న ఈ కాలంలో, అందరికీ అసలైన దేవత మన దేశ మాత భారతమాతేనని నిర్భయంగాఎలుగెత్తిచాటుతూ వందడు గుల భారతమాత విగ్రహాన్ని స్థాపించి అందరినీ ఏకం చేయగల భారతకులాన్ని, భారతమతాన్ని నిర్మించే దమ్ము, ధైర్యం, సాహసంకలవారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాం !... డా॥ ఏల్చూరి

## గత పత్రికలు చదివినవారే - లేఖలు వ్రాయండి

ప్రియపాఠకులారా! 1997 ఉగాది నుండి ఈ మాసపత్రిక ప్రారంభమై నిరంతరంగా 14 సం.ల పాటు ప్రచురింపబడుతూ వస్తుంది. గత పత్రికల్లో ప్రతీ ఒక్క సమస్యకు కొన్ని వందల సులభ పరిష్కార మార్గాలు సవివరంగా తెలియజేయబడి ఉన్నయ్. మీరు ఆ పత్రికలు ఏమీ చదవకుండా మాసమాసం ప్రచురించే కొత్త పత్రిక కూడా చదవకుండా అనేకసార్లు సమాధానాలు చెప్పిన సమస్యలనే మళ్ళీమళ్ళీ వ్రాస్తు న్నారు. దానివల్ల మీ సమయం, మా సమయం వృధా అవుతుంది. అందువల్ల సమస్యలున్నవారు గత సంచికలను, మాసపత్రికలను తెప్పించుకొని చదివి ఆచరించి ఆ తరువాతే లేఖలను మీ ఫోన్ నెంబరుతో పాటు వ్రాయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం. ఎడిటర్ - ఏల్చూరి



చిటికెడు ఉసిరికపొడి నీటితో కలిపి

రోజూ తినిపిస్తుంటే పిల్లలకు ఏ వ్యాధులు రావు

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 16, సంచిక - 3, జూన్ - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-





అందరికి ఆయుర్వేద
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక





ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033, ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# వీరతిలకం దిద్దుతాము - వీరగంధం అద్దుతాము !
# మాతృభూమి ఋణం తీర్చే - మొనగాళ్ళు ఎవరో రండిరా !

దేశభక్తి లేనివాళ్ళకు దేహశక్తిరాదని, మాతృభూమిని ప్రేమించలేనివాడు మృతునితో సమానుడని, జననీజన్మభూమి స్వర్గంకన్నా గొప్పవని, మాతృఋణం, పితృఋణం, భూమిఋణం, ఋషిఋణం తీర్చకుండా దేహం చాలించేవాడికి తిరిగి మానవజన్మ లభించదని ఇలా అనేకవిధాలుగా దేశాన్ని ప్రేమించవలసిన అవసరం గురించి మహర్షులు యుగ యుగాలుగా ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు.

ఆ మాటలను శిరోధార్యంగా భావించి లక్షలాదిమంది దేశభక్తులై స్వాతంత్ర్య సమరంలో వీరవిహారం చేసి దేశమాత సంకెళ్ళను తెగదెంచడంకోసం ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించారు. అలాంటి త్యాగధనుల ఆత్మబలిదానాల పునాదుల పైన నిర్మించుకున్న మన భారత స్వాతంత్ర్యసౌధం ఈ ఆరుదశాబ్దాల్లో గతంలో ఎన్నడూ లేనంత పతనావస్థకు చేరుకుంది.

విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం నూటికినూరుశాతం వ్యాపార వస్తువులుగా మారిపోయినయ్. రాజ్యాన్ని రక్షించవలసిన రాజకీయ పార్టీలు అరాచకధోరణులతో, కుట్రలతో, కుంభకోణాలతో కూరుకుపోతూ నైతిక విలువలను సమాధి చేస్తున్నయ్. ధర్మాన్ని కాపాడ తామని గురువులుగా దైవాంశసంభూతులుగా అవతారమెత్తిన కులాధిపతులు,మతాధిపతులు ప్రజల్లో మూఢనమ్మకాలను పెంచుతూ తమ మాయమాటలతో విరాళాలపేర డబ్బు గుంజుతూ కోట్లకు పడగలెత్తి కులాసాలలో, విలాసాలలో మునిగితేలుతున్నారు. జాతి నిర్మాణంలో మూలస్తంభాలైన ఉపాధ్యాయులు అపాధ్యాయులుగా మారుతూ తమ ఉపాధ్యాయ జీవితం మొత్తంలో కనీసం ఒక్క విద్యార్థినైనా ఉత్తమపౌరుడిగా తీర్చిదిద్దలేకపోతున్నారు.

ఇలాంటి ప్రమాదకరదశలో ఎవరోవచ్చి తమను కాపాడాలని భావించకుండా, తమ నరనరాన దేశభక్తి అనే కవోష్ణ రుధిర ప్రవాహాలు ఉప్పొంగే దేశభక్తులంతా తమ దేశరక్షణకు తామే పూనుకోవాలి. అలా పూనుకోగల వీరపురుషులకు, వీరవనితలకు వీరతిలకం దిద్ది వీరగంధం అద్ది ఉచితశిక్షణ ద్వారా భారతీయ ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందించడం కోసం మేం సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఆ వీర రక్తం మీలో ఉంటే మాతృభూమి రక్షణను మించిన ధర్మాచరణం మరేదీలేదనే ధృఢ విశ్వాసం మీకుంటే మా హృదయ పూర్వక స్వాగతాన్ని అందుకోండి. మీ రాకకు ఎదురుచూస్తూ............................................ ఏల్చూరి




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com




**20 లవంగాలు మూటగట్టి మెడలో దండ వేసి ఉంచితే పిల్లలకు ఫిట్స్, అపస్మారం రానేరావు**

# నేను భారతీయుడనని గర్వంగా చెప్పగలవారు ముందుకు రండి భారతమాత గుడి కట్టండి - భారత ప్రాణవృక్షాలను నాటండి



స్వదేశ కులమతాధిపతులు, విదేశ కులమతాధిపతులు మా కులం గొప్పది మా మతం గొప్పదని మా ద్వారానే దేవుని స్వర్గం లభిస్తుందని ప్రజల్లో కులమతపిచ్చిని, కులమతోన్మాదాన్ని పెంచుతూ మనిషి మనిషి మధ్య విద్వేషాలు రగిలిస్తూ అఖండ భారత జాతిని ఖండఖండాలుగా చీలుస్తున్నారే గానీ, మనదేశం గొప్పదని మన జాతి ఔన్నత్యమైనదని మన తల్లి భారతమాత ధైర్యశౌర్య సర్వ శాస్త్రవిజ్ఞానఖని అని ఏ ఒక్క మతాధిపతైనా ప్రచారం చేస్తున్నాడా ?

స్వాతంత్ర్యసమర రంగంలో కొదమసింగాలై రణన్నినాదాలతో ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించిన లక్షలాది అమరవీరుల రక్త త్యాగాలతో సాధించుకున్న స్వరాజ్య సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని పరిరక్షించుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని ఏ కులాధిపతి గానీ ఏ మతాధిపతిగానీ ప్రజల్లో దేశభక్తిని నూరిపోస్తున్నాడా ?

నామరూపరహితమైన సృష్టిశక్తి అనబడే దైవానికి కూడా కుల మతాలను అంటగట్టే మతఛాందస సిద్ధాంత రాద్ధాంతాలను ప్రక్కన బెట్టి భారతీయులందరిదీ ఒకే భారతకులమని ఒకే భారతమతమని అందరికీ ఒకే దేవత భారత మాతేనని ప్రజల్లో అపూర్వ దేశ భక్తిని పునరుజ్జీవింపచేయడం కోసమే **'భారతమాతాలయం'** ఊరూరా నిర్మించబడాలని ఆయుర్వేద అభిమానులందరికీ ఆదర్శపూర్వక అనుశాసనం చేస్తున్నాం !

## భారతమాతాలయం - ఎలా నిర్మించాలి ?

మన గ్రామాల్లో, మండలాల్లో, పట్టణాల్లో జనావాసాలకు దగ్గరగా గుట్టగానీ, కొండగానీ, మన గ్రామ సంబంధమైన భూమిగానీ, ఎక్కడుంటే అక్కడ ఆ ప్రాంత ప్రజలందరి సహకారంతో ఆర్థిక వెసులుబాటును బట్టి సిమెంట్‌తో గానీ, రాతితో గానీ, ఫైబర్‌తో గానీ, ప్రక్కన చూపించిన విగ్రహంలాగా తయారుచేయించిన ఏడడుగుల భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాలి. ఆ విగ్రహం వానకు, ఎండకు, గాలికి పాడుకాకుండా మీమీ ప్రాంతదాతల సహకారాన్ని బట్టి నిదానంగా ఆలయాన్ని నిర్మించాలి. దేశభక్తి గేయాలను, వందేమాతర నినాదాలనే మంత్రాలుగా నినదింపజేస్తూ విగ్రహ ప్రతిష్ఠ జరగాలి. దీనివల్ల ఆ ప్రాంత విద్యార్థుల్లో, ప్రజల్లో క్రమంగా దేశభక్తిని రగిలించే మార్గాలు మేము మీకందిస్తాం.

## భారతాలయం చుట్టూ - ఏ ప్రాణవృక్షాలు నాటాలి ?

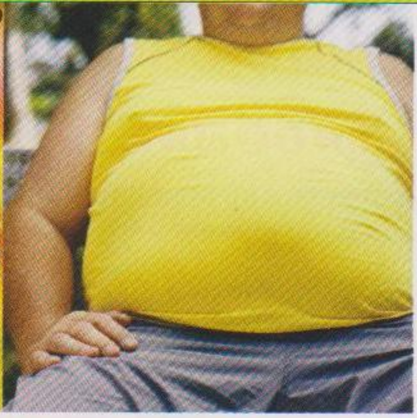
దేశభక్తులారా! ఏ ప్రాంతంలో మన తల్లి భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించామో ఆ ప్రాంత ప్రజలందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమందించగల జీవవృక్షాలైన 1) మర్రిచెట్టు 2) రావిచెట్టు 3) జువ్విచెట్టు 4) మేడిచెట్టు 5) నేరేడుచెట్టు 6) మారేడుచెట్టు 7) జమ్మిచెట్టు 8) వేపచెట్టు 9) కదంబవృక్షం 10)కరక్కాయచెట్టు 11)తానికాయచెట్టు 12) ఉసిరికాయచెట్టు 13) తెల్లమద్దిచెట్టు 14) మామిడిచెట్టు 15) కుంకుడుచెట్టు 16) శీకాకాయచెట్టు 17) అశోకచెట్టు 18) చింతచెట్టు 19) చంద్రచెట్టు 20) మోదుగచెట్టు వృత్తాకారంగా నాటాలి. ఈ చెట్ల ఔషధగుణాలతో అన్ని వ్యాధులను ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి మీకందిస్తాం. ఆ శక్తి ఆ దేశభక్తి ఉన్నవారు మీ స్పందనను 9000109696 అనే నంబరుకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్. ద్వారా తెలియజేస్తే మేమే మిమ్మల్ని సంప్రదిస్తాం........మీ పెల్లూరి

పాలు తాగేముందు, తాగిన తరువాత నాలుగు నిమ్మరసం చుక్కలు తాగిపిస్తే పిల్లలు పాలు కక్కరు

(గత సంచిక తరువాత...)




# ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేసేవాళ్ళకు ఏ వ్యాధులొస్తాయో తెలుసుకొని పరిష్కరించుకోండి - 4





ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం
టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా!
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా
కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషులారా!
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో
ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా!
ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి
మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!

## అధిక కొవ్వుకు - అసలు కారణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీరు స్నానం చేసేటప్పుడు మీ శరీరంలో ఎక్కడెక్కడ కొవ్వు అతిగా పెరుగుతుందో మీకు తెలిసిపోతుంది. కొవ్వు పెరగడం ప్రారంభమైన తొలిదశలోనే ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే దానిని పెరగకుండా ఆపడానికి, పెరిగిన దానిని తగ్గించుకోడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

కానీ మీరు అలాప్రయత్నం చేయకుండా పూర్తిగా పొట్టనిండా పిరుదులనిండా, తొడలనిండా, వీపునిండా, గొంతునిండా కొవ్వు పెరిగే వరకు అశ్రద్ధ వహిస్తూ ఆ కొవ్వు వల్ల రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు బయటపడ్డ తరువాత అప్పుడు లబోదిబోమంటూ ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీస్తున్నారు.

నెలలు, యేండ్లతరబడి కొవ్వు శరీరంలో విస్తరిస్తూ గట్టిపడిన తరువాత రక్తనాళాలలోకి చొచ్చుకుపోయి స్థిరపడ్డ తరువాత దానిని తగ్గించడం చాలా కష్టమౌతుంది. అందువల్ల మా ప్రియమైన మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళు, సోదరీసోదరులు ముందుగానే తగిన చర్యలు ప్రారంభించి కొవ్వును కరిగించుకోవాలని ప్రేమపూర్వకంగా ఆదేశిస్తున్నాం.

## గోరువెచ్చని నీటితో - కొవ్వు ఖతమ్

బిడ్డలారా! మీరు అధికంగా నీళ్ళుతాగటం మానుకోండి. ఎప్పుడు దాహమైనా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో మాత్రమే ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగుతూ ఉండండి. మొదట్లో రోజుకి రెండుసార్లుగా ప్రారంభించి అలవాటైన తరువాత రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు తాగండి. వచ్చేవర్షాకాలం,చలికాలాలు ఇందుకు అనువుగా ఉంటయ్.

ఈవిధంగా తేనెనీటిని సేవిస్తూ కొవ్వుపెంచే పదార్థాలను మాంసాహారాలను మానుకోగలిగితే రెండు మూడునెలల్లోనే అధిక కొవ్వు హరించిపోయి శరీరం సన్నగా, నాజూకుగా తయారౌతుంది. దీంతోపాటు క్రిందతెలిపే మ రోయోగాన్ని కూడా మరచిపోకుండా వాడుకోండి.



పిల్లలకు మూడోయేడు నుండి వారంలో 2సార్లు
పొన్నగంటికూర తినిపిస్తుంటే కంటిరోగాలు రావు



## త్రిఫల త్రికటుకాలతో – అతికొవ్వు అంతం

ప్రియాతిప్రియమైన బిడ్డలారా! పెరిగిన పొట్టలను కరిగించుకోడానికి మీలో చాలా మంది పేరుమోసిన ఆసుపత్రులకు వెళ్ళి పొట్టలు కోయించుకొని కొవ్వును తీసివేయించుకొంటున్నారు. అదిశాశ్వత పరిష్కారమార్గం కాదు. చెప్పబోయే అద్భుతఆహార మార్గంతో అతి కొవ్వును కరిగించుకొని అందచందాలను సాధించండి.

శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయ బెరడు, జిలకర, పొంగించిన ప్రశస్తమైన ఇంగువ వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకొని విడి విడిగా దంచి జల్లించి సీసాలో పెట్టుకోండి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు చెంచా తేనెతో కలిపి తినండి. దీనివల్ల క్రమంగా అతిగా పెరిగిన కొవ్వంతా కరిగిపోయి ఆయా అవయవాలు క్రమంగా సహజ సౌందర్యాన్ని సంతరించుకుంటయ్.

## అతిరక్తపోటుకు – తులసి



బిడ్డలారా! అధికరక్తపోటును అంతం చేసే తులసిమొక్క మన ఇంట్లో ఉండి కూడా దానిని ఉపయోగించుకోవడం తెలియక జీవితకాలమంతా వ్యర్థమైన హానికరమైన విదేశీ మందులు వాడుతూ శరీరాన్ని ఎంత నాశనం చేసుకొంటున్నామో ఆలోచించండి. ఇప్పటికైనా మేల్కొని చెప్పినట్లుగా పాటించండి.

తులసికాండంతో తయారుచేసిన పూసలను తెచ్చుకొని రాగి తీగతో దండగా అల్లించి గొంతు చుట్టూ మూడు వరుసలు ఉండేటట్లు ధరించండి.

దాంతోపాటు రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు మంచినీరు పోసి మూడు కృష్ణ తులసి దళాలు సాయంత్రంపూట వేసి మూతపెట్టి ఉంచి ఉదయం నిద్ర లేవగానే తూర్పుకెదురుగా నిలబడి, రక్తపోటు వ్యాధి తగ్గిపోవాలనే పవిత్రసంకల్పంతో ఆ నీటిని సేవించండి. దీనివల్ల రక్తం శుద్ధిచెంది శుద్ధరక్తం ఉత్పన్నమై అధికరక్తపోటు అణగారిపోయి శరీరానికేగాక మనసుకు కూడా ఆరోగ్యం, ఆనందం కలుగుతయ్.

## అల్పరక్తపోటుకు – అతిమధురం

పనుల వత్తిడిలోపడి వేళకు ఆహారం సేవించకుండా వేళతప్పి అరకొరగా భుజించడంవల్ల, వీధుల్లోని హోటళ్ళలోని ఆహార పదార్థాలను అతిగా సేవించడం వల్ల శరీరానికి కనీస శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల ఆహారం నుండి రక్తం ఉత్పన్నంకాక రక్తహీనత ఏర్పడి తద్వారా అల్ప రక్తపోటు ప్రాప్తిస్తుంది.

దీనివల్ల జుట్టు ఊడటం చేతులు, ముఖం, శరీరమంతా తెల్లగా పాలిపోవడం, వంట్లో నీరుపట్టి గుంటలు పడటం, కళ్ళ చుట్టూ నల్లని వలయాలు ఏర్పడి కంటిచూపు తగ్గిపోవడం, ఏ పనీ చేయలేని నీరసం కలగడం ఏదో తెలియని ఆవేదన, ఆందోళన, భయం కలుగుతుండటం ఇలాంటి ఎన్నెన్నో అనర్థాలు సంభవిస్తుంటయ్. వాటన్నింటినీ ఈ సులభమార్గం ద్వారా మీరు అధిగమించవచ్చు.



అతిమధురం 200గ్రా, తీసుకొని బాగా దంచి జల్లించి మెత్తని పొడి తయారుచేసుకోండి. ఇందులో మేలురకమైన ఎండుద్రాక్ష 200 గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి ఒక గాజుసీసాలో నిలువ జేసుకోండి. రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా 10 గ్రా, మోతాదుగా తినాలి. ఇలా విడవకుండా వందరోజులపాటు సేవిస్తే రక్తవృద్ధి జరిగి అల్ప రక్తపోటు హరించిపోయి దానివల్ల ఏర్పడిన పైనతెలిపిన అనారోగ్య సమస్యలు కూడా హరించిపోతయ్.

(మిగతా వ్యాధుల వివరాలు వచ్చే సంచికలో...)



నాలుగైదు ఉల్లిగడ్డల దండ మెడలో వేస్తుంటే
పిల్లలకు కాలేయ ప్లీహ వ్యాధులు సోకబోవు

# మేనరికపు వివాహ సంతానానికి కలిగే సర్వాంగ చచ్చుదనానికి - సర్వోత్తమ మార్గాలు



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా మన కుటుంబాల్లో పెద్దల బలవంతంవల్లగానీ మరేదైనా కారణం వల్లగానీ మేనరికపు వివాహాలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నయ్. వాటి ఫలితంగా పుట్టే సంతానంలో అధిక శాతం మంది వికలాంగులుగా పుడుతున్నారు. జీవిత కాలమంతా వారు శాపగ్రస్తులుగా మిగిలిపోకుండా చిన్నవయస్సులోనే వారి లేతశరీరానికి సహజ ఉత్తేజాన్ని, చైతన్యాన్ని కలిగించగల ఉత్తమ మార్గాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం!

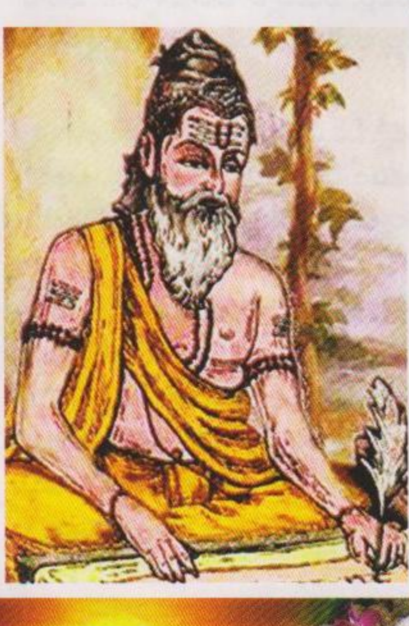
## మేనరికపు సంతానంలో ఏ లోపాలు కలుగుతుంటయ్

మా ప్రియమైన బిడ్డలారా! రక్తసంబంధీకుల మధ్య జరిగే వివాహాల ఫలితంగా పుట్టే బిడ్డల్లో ఎన్నోరకాలవికారాలు కనిపిస్తున్నయ్. కొంతమంది బిడ్డలకు మెడ, నడుము ధృఢంగా ఏర్పడకుండా ముందుకు వాలిపోతుంటయ్. దీనివల్ల బిడ్డలు వయస్సు పెరుగుతున్నా కూడా మెడ నిలుపలేక, కూర్చోలేక వికలాంగులౌతారు.

మరికొంతమంది బిడ్డలకు కాళ్ళు చచ్చుబడిపోయి కాళ్ళల్లో మాంసకండరాల ఎదుగుదల లేక రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ సక్రమంగా జరగక నడక కోల్పోయి మంచాన పడుతుంటారు.

ఇంకొంతమంది బిడ్డలకు మానసికవైకల్యం కలుగుతుంది. శరీరాంగాలు సవ్యంగా ఉన్నాకూడా వారి బుద్ధిమాంద్యం పీడిస్తూ వారిని తెలివితక్కువవాళ్ళుగా మారుస్తుంది. అలాగే ఇటీవలి కాలంలో మేనరికపు సంతానంలో ఎక్కువగా అంధత్వం అంటే గుడ్డితనం లేదా చూపు బాగా తక్కువగా ఉండటం అధికంగా కన్పిస్తుంది.

అదేవిధంగా మరికొంతమంది బిడ్డల్లో చెవిటితనం, మూగతనం, అమాయకత్వం కలగడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి రకరకాల వికలాంగత గల బిడ్డలను అనేక ఆధునిక ఆసుపత్రులకు తిప్పి విసిగిపోయి, ఇక వీరి కర్మ ఇంతేలే అని తల్లిదండ్రులంతా ఆ బిడ్డలను వారి దురదృష్టానికి వారిని వదిలేసి వారితోపాటు వీరు కూడా జీవితకాల దుఃఖసాగరంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. వీరికి విమోచన లేదా? వీరికి కనీసం వారి పనులు వారు చేసుకోగలిగినంత ఆరోగ్యాన్నైనా అందించలేమా?



## కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం

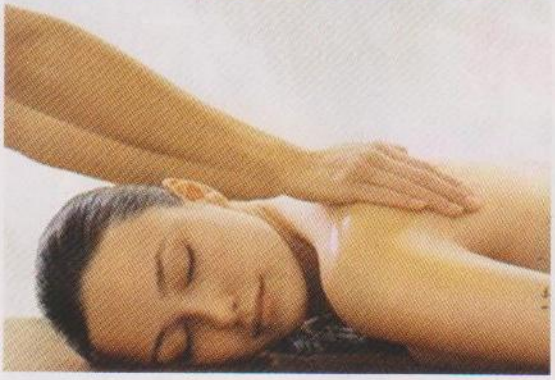
తప్పో ఒప్పో మేనరికపు వివాహం జరిగిపోయింది. కాలాన్ని వెనక్కుతిప్పలేం. జరిగిన తప్పులను లోపాలను సరిదిద్దడానికి స్వప్రయత్నం చేయకుండా బ్రతుకంతా భారంగా గడపడమంటే అది అశ్రద్ధ లేక అసమర్థత అవుతుంది.

ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! మన తాతముత్తాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఇలాంటి వికలాంగ బిడ్డల కోసం ఎన్నెన్నో అతి సులువైన అందరికీ అందుబాటులో ఉండే యోగాలను వారి పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించి మనకందించారు.

మన పెద్దలపైన, మన విజ్ఞానం పైన విశ్వాసం పెంచుకొని కార్యదీక్షతో నిరంతర కఠోరకృషితో మీ బిడ్డలను మీరే ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా ప్రేమపూర్వక ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.



సాయంత్రం పిల్లలకు అక్రోట్‌పండు తినిపిస్తుంటే కడుపులో పురుగులు హరిస్తయ్



# ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణ తైలంతో అంగాంగాలకు - అద్భుత చైతన్యం

మర్దనం గుణవర్దనం అనే పెద్దల మాటను బట్టి వికలాంగులైన బిడ్డలకు ముందుగా మర్దన చికిత్స ప్రారంభించాలి. శరీరంలోని నాడులలో ఎక్కడెక్కడ రక్తప్రసరణ జరగడం లేదో ఆ ప్రాంతాలపైన తైలాన్ని మర్దన చేయాలి.

జిల్లేడాకులు 100 గ్రా, వావిలాకులు 100 గ్రా, కసివింద (చెన్నంగి) ఆకులు 100గ్రా, చింతాకులు 100 గ్రా, కానుగాకులు 100 గ్రా తీసుకొని వాటిని ఒకగిన్నెలో సిద్ధం చేసుకొని నువ్వులనూనె 500 గ్రా, తీసుకొని కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంట పైన వేడిచేయాలి.

నూనె వేడెక్కగానే ఈ ఆకులు కొంచెంకొంచెం అందులో వేస్తుండాలి. ఆ ఆకులలోని రసం నూనెలో కలసిపోతూ అవి నల్లగా మాడిపోతయ్. ఇలా అన్ని ఆకులను నూనెలో మాడ్చి పాత్రను దించాలి. నూనె గోరువెచ్చగా అవగానే వడపోసి అందులో ముద్దకర్పూరం పొడి 50 గ్రా, వేసి కలిపి మూతపెట్టాలి. కొంతసేపటికి కర్పూరం నూనెలో కలిసిపోతుంది. ఆ నూనెను ఒక గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని బలహీనపడిన అవయవాలపైన గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందుగా సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఇది లోపలికి చొచ్చుకుపోయి నాడులలో రక్తప్రసరణకు అడ్డుపడిన పదార్థాలను కరిగించి ప్రసరణవ్యవస్థను క్రమంగా క్రమబద్ధం చేస్తుంది.

# బలహీన అవయవాలకు బలం కలిగించే - పునర్నవాతైలం



పునర్నవా అంటే మన ప్రాంతాల్లో అన్ని చోట్ల ఖాళీ ప్రదేశాలలో వానలు పడగానే పుట్టుకొచ్చే తెల్లగలిజేరు మొక్క. దీనిని పప్పులో వేసి పప్పు కూరగా వండుకొని తినే అలవాటు మనందరకూ తెలిసిందే. శరీరంలో ఏ భాగం బలహీనపడి ఉంటే ఆ భాగానికి తిరిగి బలాన్ని, సహజత్వాన్ని కలిగించే శక్తి పుష్కలంగా తెల్లగలిజేరులో దాగి ఉంది.

అందువల్ల వానలుపడగానే ఈచెట్లను వెతికిపట్టుకొని సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుగా కత్తిరించి రోట్లో వేసి దంచి ముద్ద చేసి ఆ ముద్దను పలుచని నూలుబట్టలో వేసి గట్టిగా పిండి నిజరసం తీయాలి. ఈ రసం ఎంత తూకం ఉంటే అందులో సగం తూకంగా పటికబెల్లం కలిపి కరిగించి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్నమంట పైన నిదానంగా లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి పాత్రనుదించాలి. ఈ పాకంలో నీరు మిగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పొరపాటుగా నీరు మిగిలితే పాకానికి బూజుపట్టి పాడైపోతుంది. అలా పొరపాటుగా పాడైతే దాన్ని సేవించకూడదు.

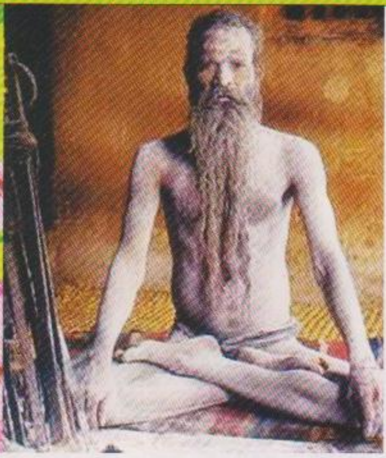
ఈ పాకాన్ని రెండుపూటలా బిడ్డలకు వయసును బట్టి అరచెంచా నుండి ఒక చెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగించాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ఈ రెండు యోగాలను విశ్వాసంతో ఆచరిస్తుంటే వికలాంగు లైన బిడ్డల్లో అనూహ్యమైన మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. శుభం.

(వచ్చే సంచికలో వికలాంగ సంతాన ఆరోగ్యం కోసం మరికొన్ని యోగాలు చెప్పుకుందాం)



వడపోసిన 2చెంచాల గోమూత్రంలో చిటికెడు పసుపు కలిపి తాగిస్తుంటే పిల్లల పొట్టరోగాలు బంద్

# ఆత్మావలోకనంతో జననమర్మజ్ఞానంతో అమరత్వసాధన



## మానవుల హీనదీనస్థితిని చూస్తే - హృదయం విలవిలలాడుతుంది

ఈ కలియుగంలోని మానవస్వభావాలను గమనిస్తుంటే గుండె తరుక్కు పోతుంది. విద్యావంతులు, అవిద్యావంతులు అనే తేడాలేకుండా, పేదధనిక, ఆడమగ అనే భేదంలేకుండా ప్రతిఒక్కరూ మేల్కొని ఉన్నప్పుడేకాక నిద్రించేటప్పుడు కలల్లో కూడా తాను, తన భార్యాబిడ్డలు, తనకుటుంబం, తనసంతోషం, తనసంపాదన, తన లాభనష్టాలు ఇలా తనవ్యక్తిగతమైన విషయాలను గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తూ ఆరాటపడుతూ జీవితాన్ని గడపటం గమనిస్తుంటే భరించలేనంత ఆవేదన కలుగుతుంది.

మనిషి పుట్టింది కేవలం తన పొట్ట గురించి, తన సుఖం గురించి, తన విలాసాల గురించి ఆలోచించడానికేనా ? వేరే ఏ ఇతర పారమార్థికమైన సదాలోచన మనుషులకుండదా ? అనే ప్రశ్నలుదయిస్తున్నయ్.

తన కళ్ళముందే రోజూ లక్షలాది మంది వారు సంపాదించిన ఆస్థిపాస్తులను అనుభవించిన హెూదాలను, పదవులను విడిచి పెట్టి ఊరుపేరు కూడా లేకుండా ప్రాణాలను విడిచి కనుమరుగైపోవటం గమనిస్తూ కూడా మనిషిలో భ్రమలపట్ల, వ్యామోహాల పట్ల, భోగలాలసతలపట్ల ఆసక్తి, అత్యాశ, అక్రమ స్వభావం ఏ మాత్రం తగ్గడంలేదు.

యౌవనప్రాయంలోనో, మధ్యవయస్సులోనో ఉన్నవాళ్ళల్లో ఇలాంటి కేవల స్వార్థ్య మనస్తత్వం కనిపిస్తుంటే ఇంకావీళ్ళు జీవితంలో స్థిరపడలేదు కాబట్టి వ్యామోహాల రొంపిలో బ్రతుకుతున్నారని సరిపెట్టుకోవచ్చు. కానీ జీవితంలో ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు చూసి, కష్టసుఖాలు అనుభవించి, బిడ్డలంతా హాయిగా స్థిరపడిన తరువాత వృద్ధాప్యంలో ప్రవేశించిన వ్యక్తుల్లో కూడా భోగభాగ్యాల పట్ల వ్యామోహం అస్థిరమైన మాయామోహితమైన లౌకిక జీవనసుఖాలపట్ల ఏ మాత్రం ఆసక్తి తగ్గకపోవడం గమనిస్తుంటే మనిషి పుట్టుకమీదనే అసహ్యం కలుగుతుంది.

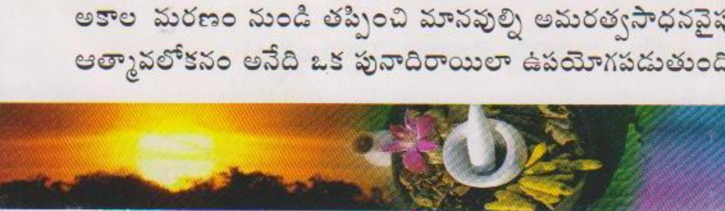
ఆ వయసులో కూడా తన బిడ్డలకు ఇంకా సంపాదించి పెట్టడం కోసం ఎవరి పొట్ట కొట్టడానికైనా ఎంతమంది జీవితాలు నాశనం చేయడానికైనా సిద్ధపడటం చూస్తుంటే ప్రాణికోటిలో మనిషంత క్రూరమైనజీవి మరొకటి లేదని అనిపిస్తుంది.

## ఆత్మావలోకనం చేసుకుంటున్నామా ?



మనిషి పుట్టిపెరిగి లోకజ్ఞానం సంపాదించిన తరువాత రోజు తాను నిర్వహిస్తున్న కార్యకలాపాల్లో ఏమైనా పొరపాట్లు జరుగుతున్నాయా ? అని విశ్లేషించుకోగలగాలి.

తన జీవనగమనంలో ఎవరికైనా తెలిసోతెలియకో అపకారం చేస్తున్నామా ? ఉపకారబుద్ధితో ప్రవర్తిస్తున్నామా ? తన కార్యకలాపాల్లో సత్యం,ధర్మం ఉన్నాయాలేవా ? అని నిద్రించేముందు ఆలోచించుకోగలిగితే ఎప్పటికప్పుడు జరిగే పొరపాట్లను సరిదిద్దుకునే అవకాశం కలుగుతూ మనసులో ఎలాంటి అమానవీయ అక్రమప్రవృత్తులు పుట్టకుండా సదా మంచిమార్గంలో తను పయనించడానికి నేపథ్యం ఏర్పడుతుంది. అకాల మరణం నుండి తప్పించి మానవుల్ని అమరత్వసాధనవైపు నడిపించడంలో ఆత్మావలోకనం అనేది ఒక పునాదిరాయిలా ఉపయోగపడుతుంది.



ఉప్పు, ఆవనూనె కలిపి నాలుగో యేడు నుండి తోమిస్తుంటే జీవితాంతం పంటివ్యాధులు రావు

# మరణాన్ని జయించాలంటే - పుట్టుక రహస్యం తెలియాలి

ఊహకందని అనాదికాలం నుండి యుగయుగాలుగా కోటానుకోట్లమంది మానవులు పుట్టటంగిట్టడం జరుగుతూనే ఉంది. వీరిలో వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టగలిగినంత మంది తప్ప మిగిలిన వారెవరూ తమ పుట్టుకను గురించి కనీస ఆలోచనైనా చేయలేక పోతున్నారు.

తను తల్లిగర్భంలో పడకముందు ఏ రూపంలోనైనా, వేరే ఏ లోకంలోనైనా ఉన్నానా లేనా, ఉంటే ఎలా ఉండి ఉంటాను, లేక పోతే ఇక్కడికెలా రాగలిగాను ? చనిపోయిన వారంతా అలాగా కనుమరుగై పోతారా ? లేక తిరిగిపుడుతుంటారా ? జనన మరణాలకు,మరణజననాలకు కారణమౌతున్న ఈ పాంచభౌతాత్మిక ప్రకృతి యుగయుగాల నుండి నశించిపోకుండా ఇలాగే ఉండగలిగినప్పుడు ఆ ప్రకృతికి ప్రతిరూపంగా పుట్టిన మనిషి అల్పాయుష్కుడై అర్థాంతరంగా ఎందుకు మరణిస్తున్నాడు ? అని ప్రశ్నించుకోగలిగితే ఏదో ఒకనాడు సరైన సమాధానాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాడు. అలా తెలుసుకున్ననాడే ప్రయత్నపూర్వకంగా ప్రకృతితో అనుసంధానమై దీర్ఘాయువును లేదా చిరంజీవత్వాన్ని పొందగలుగుతాడు. శుభం.



(వచ్చే సంచికలో... ఎన్నో మానవమరణాలను చూసిన ప్రకృతి తాను మరణించకుండా ఎంతోకాలం నుండి తన ఉనికిని ఎలా కాపాడుకోగలుగుతుందో తెలుసుకుందాం)

# జిల్లాకు 100 మంది ఆయుర్వేద వీరాధివీరులు కావాలి! వీరతిలకం దిద్ది శౌర్యజ్ఞానం నేర్పి చరిత్రకారులుగా మారుస్తాం!

దేశంఅన్నా, ధర్మంఅన్నా, భారతీయతఅన్నా, భారతమాతఅన్నా, అంతులేని పిచ్చి అభిమానంగలవారు, కులమత వర్ణవర్గప్రాంత భేదాలకతీతంగా ప్రజలందరినీ ప్రేమించగలవారు, ఓర్పుతో నేర్పుతో ధైర్యసాహసాలతో అలుపులేకుండా అహర్నిశలు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించాలనే ఆశయం కలవారు, నిస్వార్థతతో నిబద్ధతతో నిజాయితీ హృదయంతో ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యేరీతిలో భోదించగల వాగ్ధాటిగలవారు అందరి సంక్షేమమే తన సంక్షేమంగా భావిస్తు, అందరి కుటుంబాల్లో తానొక సభ్యుడిగా ఒదిగిపోగలిగినవారు, ఒక సోదరుడిగా ఒకతండ్రిగా ఒకతాతగా ఒక మేనమామగా ఒక బాబాయిగా ఒక తల్లిగా ఒకసోదరిగా ఒక మార్గదర్శకులుగా ఆయా సందర్భాల్లో ప్రజలతో మమేకం కాగలిగినవారు, తనకన్నా తన కుటుంబంకన్నా తనదేశ పునరుజ్జీవనమే తన ప్రధానలక్ష్యంగా భావించి ఆచరించగల దేశభక్తులంతా ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు అర్హులే.

| | | |
|---|---|---|
| చదువు | : | తెలుగు బాగా చదవడం, వ్రాయడం, మాట్లాడటం వస్తేచాలు |
| వయసు | : | ఏ వయసువారైనా ఆరోగ్యవంతులైతే చాలు |
| అర్హత | : | దేశం కోసమే జీవించాలనే ధ్యేయం ఉంటేచాలు |

పై అర్హతలుకలవారు తమ విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, వయసు, ఆరోగ్యస్థితి, ఆర్థిక పరిస్థితి, అభిరుచులు, ఫోన్‌నెంబర్, చిరునామా మొదలైన పూర్తి వివరాలతో 9000109696 నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా పత్రికలోని జూబ్లీహిల్స్ చిరునామాకు లేఖ వ్రాయండి.



వావిలివేరుముక్క దారంతో మెడలో కట్టి ఉంచితే బాధలేకుండా పిల్లలకు దంతాలొస్తాయ్



# అందమైన జుట్టుకు అనుబంధమైన కానుకలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

*జుట్టు ఊడిపోతుందని, తల పలుచబడిపోతుందని, యౌవనప్రాయంలోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడుతున్నాయని, పెళ్ళికాకముందే బట్టతల వస్తుందని బాధపడుతున్న లక్షలాది మా ప్రియమైన మేనల్లుళ్ళకు, మేనకోడళ్ళకు కేశ సౌందర్యకానుకలు అందిస్తున్నాం. శ్రద్ధగా విశ్వాసంతో ఈ కానుకలను అందుకొని ఆచరించి సొంపైన కేశాలతో సౌందర్యాన్ని సంతరింపజేసుకోవాలని ఆశీర్వదిస్తున్నాం.*



## సన్నజాజులతో - సొంపైన జుట్టు

సన్నజాజిపూలు 50 గ్రా, సన్నజాజిఆకులు 50 గ్రా, తెచ్చుకొని రోట్లోవేసి అందులో తగినంత వడపోసిన దేశవాళి ఆవుమూత్రం కలిపి పదార్థమంతా మెత్తటి గుజ్జులాగా మారేవరకు నూరండి. ఆ గుజ్జును నిదానంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు తగిలేలా లేపనంచేయండి. ఆడపిల్లలు తలజుట్టును పాయలుపాయలుగా విడదీసి రాయండి.

అరగంట నుండి ఒక గంట వరకు ఆగి ఆయుర్వేద షాంపో పొడితో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే జుట్టుఊడటం మాని కుదుళ్ళు గట్టిపడి వెంట్రుకలు దట్టంగా నల్లగా ధృఢంగా పెరుగుతయ్.

<u>గమనిక</u> : జలుబు, పడిశంవంటి కఫసమస్యలున్నవారు పైన చెప్పిన లేపనాన్ని చల్లని సమయాలలో తలకు రాయకూడదు. బాగా ఎండగా ఉండే మధ్యాహ్నంపూట పట్టించి పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాల వరకు మాత్రమే ఉంచి వెంటనే కడిగివేయాలని మరువకండి.

## ఊడిన జుట్టు - తిరిగి మొలిచే యోగం



పల్లేరుచెట్టు ఆకులరసం 100 గ్రా, ఉల్లిపాయరసం 100 గ్రా, పుదీనారసం 100 గ్రా, గుంటగలగరరసం 100 గ్రా, ముల్లంగి రసం 100 గ్రా, శ్రేష్టమైన నల్ల నువ్వులనూనె 500 గ్రా, తీసుకోండి. అన్నింటినీ కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా రసాలు ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించండి. తరువాత దించి చల్లార్చి ఒక గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ విడవకుండా ఉదయం, సాయంత్రం గోరువెచ్చగా జుట్టు ఊడినచోట మృదువుగా నూనె లోపలికి ఇంకేటట్లు రుద్దాలి. వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఊడిన వారు నూలు జేబుగుడ్డ (దస్తీ) కొనను వేలికి చుట్టుకొని ఆ వేలును నూనెలో ముంచి ఊడినచోట రుద్దితే కొంచెం మంట పుట్టినా కూడా సత్వరఫలితం కనిపిస్తుంది.

గమనిక : ఈ తైలాన్ని తలకు వాడటంతో పాటు క్రిందతెలియజేసే ఆహారౌషధాన్ని కూడా మీరు తయారుచేసుకొని వాడుకోవాలి.



**చిటికెడు పిప్పళ్లపొడి కొంచెం తేనెతో తినిపిస్తే పిల్లలజ్వరం పారిపోతుంది**



## మహా కేశసౌందర్యానికి - మహామధురచూర్ణం

బిడ్డలారా! అతిమధురంపొడి 100 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన నల్లనువ్వులపొడి 100 గ్రా, గుంటగలగర ఆకులపొడి 100 గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 100 గ్రా, సరస్వతిచూర్ణం 100 గ్రా, పాతనల్లబెల్లం 500 గ్రా, కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా అన్ని పదార్థాలు కలసిపోయేటట్లు దంచి నిలువజేసుకోండి.

ఈ పదార్థాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా పిల్లలకు 5 గ్రా, మోతాదుగా పెద్దలకు 10 గ్రా, మోతాదుగా సేవించాలి.

ఇలా సేవిస్తుంటే ఈ పదార్థాలలోని రసాయనతత్వాలు ధాతువుల్లా రూపాంతరం చెంది కాలగమనం లో ఆరునుండి పన్నెండునెలల సమయంలో వెంట్రుకలకు నలుపును, దృఢత్వాన్ని కలిగించడం, ఊడి నజుట్టును తిరిగి మొలిపించడం జరుగుతుంది.

గమనిక : దీనిని సేవించేముందు విరేచన ఔషధాన్ని సేవించి ఉదరశుద్ధి చేసుకోవాలని మరువకండి.

## ఎర్రజుట్టును - నల్లజుట్టుగా మార్చే యోగం

శరీరంలో పైత్యప్రకోపం తీవ్రంగా చాలాకాలంపాటు ఉండడంవల్ల గానీ, పుట్టుకతోనే పైత్యస్వభావం కలిగి ఉండటంవల్ల గానీ కొంతమందికి బాల్యంలోనూ మరికొంతమందికి యౌవనంలోనూ జుట్టు ఎర్రబడి రాగిరంగులోకి మారిపోతుంది. అలాంటి మా ప్రియమైన బిడ్డలంతా చెప్పబోయే యోగాన్ని ఆచరించండి.

జీలకర్ర పావుకేజీ తీసుకొని అందులో ఇసుక, మట్టి లేకుండా పరిశుభ్రంగా చెరిగి బాగా కడిగి ఆరబెట్టిన కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టండి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ అట్లకాడతో జీలకరను కలబెడుతూ ఉండండి. కలబెట్టే సమయంలో జీలకర మాడిపోకుండా పాత్రఅంచులకు కొంచెం నెయ్యి వేస్తూ దోరగా వేయించి దించండి. అలా వేయించిన జీలకరను దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి దానికి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువజేయండి.

రోజూ రెండుపూటలా పిల్లలకు అరటీచెంచా, పెద్దలకు అరటీచెంచా మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుక పై వేసుకొని చప్పరించి తినమని చెప్పండి. అనుపానంగా మంచినీళ్ళు తగుమాత్రంగా తాగవచ్చని, ఇలా చేయడంవల్ల శరీరంలో ని సకల పైత్యదోషాలు హరించి క్రమంగా మెదడు చల్లబడి ఎర్రజుట్టు తిరిగి నలుపురంగుకు మారుతుందని తెలుసుకోండి.

## అందమైన జుట్టుకు - ఆనందతైలం

ఎండు ఉసిరికముక్కలు ఒక కేజీ తీసుకొని పాత్రలో పోయండి. అందులో నాలుగు కేజీల పరిశుభ్రమైన మంచినీళ్ళు కలిపి కలబెట్టి మూత బెట్టి ఒక రోజంతా నిలువవుంచండి. తరువాత పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటపైన మూడుకేజీల నీరు మరిగి పోయి ఒక కేజీ చిక్కటి కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.

అలాగే గానుగ దగ్గర ఆడించి తెచ్చిన కొబ్బరినూనె ఒక కేజి తీసుకొని పాత్రలో పోసి అందులో ఆకుపత్రి చూర్ణం 50 గ్రా, తుంగగడ్డలచూర్ణం 50 గ్రా, వట్టివేర్లచూర్ణం 50 గ్రా, గంధకచ్చూరాలచూర్ణం 50 గ్రా, మరువం లేదా ధవనంపొడి 50 గ్రా, వేసి పైన తెలిపినట్లే బాగా కలిపి ఒక రోజు నిలువ ఉంచి సిద్ధం చేసుకోండి.



ఈ విధంగా పైన తెలిపిన ఉసిరికకషాయం, కొబ్బరినూనె ఈ రెంటినీ కళాయి పాత్రలో పోసి వాటితోపాటు గుంటగలగర సమూలరసం ఒక కేజి పోసి గరిటతో బాగా కలపండి. అన్నిపదార్థాలు బాగాకలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట పైన వేడి చేయండి. పాత్రలోని నీటిశాతమంతా ఇగిరిపోయి కొబ్బరినూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ క్రమం తప్పకుండా గోరువెచ్చగా తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళ లోకి ఇంకేటట్లుగా మృదువుగా మర్దన చేయండి. ఇలా చేయడంవల్ల కేశరుగ్మతలు హరించిపోయి జుట్టుకు గట్టితనం,నల్లదనం,మంచి నిగారింపు కలుగుతయ్.శుభం.

రంధ్రంచేసిన కుంకుడుకాయలో దారం గుచ్చి
మెడలో వేస్తే పిల్లలకు ఎక్కిళ్ళు, దృష్టిదోషం ఉండవు

# ప్రతి స్త్రీ భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు భారతన్నగా మారగలిగితే రోగాల రాకాసి మూకలను ముక్కలు ముక్కలుగా నరికి వేయవచ్చు

ప్రతి స్త్రీ ఒక భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు ఒక భారతన్నగా మారి ఆయుర్వేద విజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని ధరించి అసహాయశూరులుగా ఉద్యమిస్తే అన్ని రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించగలమని చెప్పే మా మాట అబద్ధం కాదు. ఓ పగటి కల కానేకాదు. ఒకప్పుడు మన ప్రాచీన భారత సమాజంలో స్త్రీ పురుషులంతా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని కరతలామలకం చేసుకొని పుట్టుక నుండి సహజ మరణసిద్ధి వరకు రోగం అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సంపూర్ణ జీవన మాధుర్యాన్ని అనుభవించారని మనకు తెలియదు. మరలా అలాంటి స్వయం సంరక్షణా విజ్ఞానం నేటి ఆధునిక స్త్రీపురుషులందరికీ అందించడం ద్వారా ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణం చేయవచ్చని పిలుపునిస్తున్నాం !



## నిమ్మతైలంతో - చుండ్రును తరిమికొట్టండి

భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! మన ఇళ్ళల్లో ఇళ్ళ చుట్టూ అనేకమంది పిల్లలు పెద్దలు తలలో చుండ్రు సమస్యతో బాధపడుతున్నారని తెలుసుకోండి. ఆ సమస్యను తగ్గించుకోడానికి ఎన్నెన్నో వ్యర్థమైన విషరసాయన పదార్థాలతో కూడిన ఔషధాలను అంగడిలో కొంటూ తలకురాస్తూ ఆ చిన్నసమస్యను భవిష్యత్తులో పరిష్కరించడానికి వీలులేనంత పెద్ద చర్మ సమస్యగా మార్చుకుంటున్నారని, అలా నష్టపోకుండా ఇంట్లోని పదార్థాలతో ఆ సమస్యను ప్రారంభంలోనే సులువుగా పరిష్కరించుకోవచ్చని వారికి ఆత్మీయంగా తెలియజేసి క్రింది మార్గాన్ని అభిమానంగా నేర్పండి.

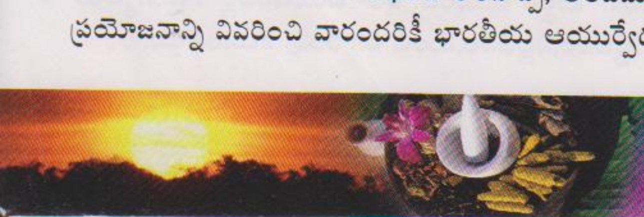
గానుగలో ఆడించి తెచ్చుకున్న పరిశుద్ధమైన కొబ్బరినూనె పావుకేజీ తీసుకొని కళాయిపాత్రలో పోసి అందులో మూడునిమ్మ పండ్లరసం కలిపి చిన్నమంటపైన రసం ఇగిరి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించిచల్లార్చి వడపోసుకొని రెండుపూటలా తగినంత నూనె తలకు మర్దన చేస్తుంటే చుండ్రు క్రమంగా పూర్తిగా హరించిపోతుందని మీ ప్రియమైన మాటలతో విశ్వాస భరితంగా వారికి వివరించి చెప్పండి.

## వసతైలంతో - తలనొప్పిని తరిమికొట్టండి



ఓ భారతక్కా! ఓ భారతన్నా! మన చుట్టూ నివసించే ప్రజల్లో ఎక్కువ మంది తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారని మీరు తెలుసుకోండి. ఆ సమస్యకు విషపూరితమైన ఆంగ్లఔషధాలు వాడుతూ వారు నానాటికీ మరింత రోగగ్రస్తులౌతున్నారని, అలాకాకుండా అతిసులువైన వసతైలంతో ఆ సమస్యను అద్భుతంగా పరిష్కరించుకోవచ్చని ప్రేమగా చెప్పి మీరు దగ్గరుండి క్రింద చెప్పే విధంగా తయారుచేసి వారికి నేర్పించండి.

ఒక కళాయిపాత్రలో స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె 200 గ్రా, పోసి సన్నమంటపైన వేడి చేయండి. అది వేడెక్కగానే అందులో వసకొమ్ముల చిన్నముక్కలు 20 గ్రా, సొంఠిముక్కలు 20 గ్రా, అతిమధురం వేరుముక్కలు 20 గ్రా, వేసి కలబెట్టండి. క్రమంగా ముక్కలు నలుపెక్కగానే పాత్రను దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువజేయండి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా తలకు రాసుకుంటుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఎంతో కాలం నుండి వేధించే తలనొప్పి, తలదిమ్ము, తలబరువు వంటి సమస్యలు చాలా త్వరగా తగ్గిపోతాయని తైల ప్రయోజనాన్ని వివరించి వారందరికీ భారతీయ ఆయుర్వేద విజ్ఞాన ఔన్నత్యాన్ని చాటిచెప్పండి.



పుట్టినరోజు నుండి బిడ్డలకు నువ్వులనూనె రాస్తుంటే జీవితాంతం ఏ రోగమూ వారిని సోకబోదు

## సుగంధవేళ్ళతో - మనోరుగ్మతలు మాయం

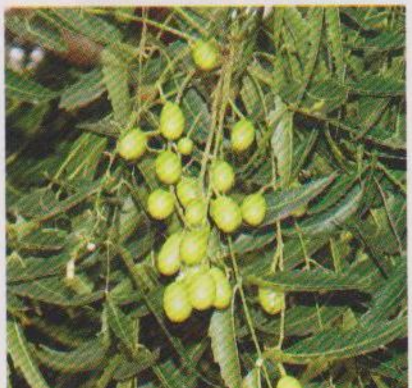


భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! మనచుట్టూ ఎంతమంది అంతులేని అర్థంలేని ఆందోళనలతో,ఆవేదనలతో,నిద్రలేమితో,నిరంతర దుఃఖసాగరంలో మునిగితేలుతూ మానసిక అనారోగ్యంతో అల్లాడుతున్నారో మీరు గమనించండి. ఆ సమస్యలకు మత్తు బిళ్ళలు మింగుతూ మరెన్నో దారుణవ్యాధులకు గురౌతున్నారని అర్థం చేసుకోండి. వారిని ప్రేమగా అనునయిస్తూ ఈ క్రింది మార్గాన్ని వారికి నేర్పండి.

సుగంధపాల వేళ్ళపొడి 40 గ్రా, అశ్వగంధదుంపలపొడి 20 గ్రా, దేశవాళి గులాబి రేకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 20 గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 80 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా నుండి ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా క్రమంగా పెంచుతూ మంచి నీటిలో కలిపి ఆహారానికి అరగంటముందుగా సేవిస్తుంటే మానసిక రుగ్మతలు హరించిపోయి మనోబలం, ప్రశాంతత కలిగి ఆనందంగా జీవించవచ్చని వారికి తెలియజేసి భారతీయ జీవన విధానంలోనే దాగివున్న ఆయుర్వేద అమృతతత్వాన్ని వివరించి చెప్పండి.

## వేపగింజలతో - వేయిరోగాలు బంద్

ఏమమ్మా భారతక్కా! ఏమయ్యా భారతన్నా! మనచుట్టూ పెరిగే వేపచెట్ల నుండి పండిన పండ్లు కింద రాలిపడివున్నయ్ గమనించారా? ఆ గింజలవల్ల ఎన్ని దారుణమారణరోగాలు హరించిపోతాయో మీరు తెలుసుకొని మన ప్రాంత ప్రజలందరికీ గొంతెత్తి అరచి చెప్పండి.



వేపపండ్లను నీటిలో నానవేసి పిసికి పై తోలును తీసివేసి ఎండబెట్టి పగలగొడితే పప్పు బయటకొస్తుంది. ఆ పప్పులు అవసరమైనన్ని తీసుకొని రోటిలో వేసి బాగా దంచి ముద్దగాచేసి పిల్లలకు శనగగింజంత మోతాదుగా, పెద్దలకు బఠాణీ గింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి బాగా ఆరబెట్టి నిలువజేయండి.

వీటిని రెండుపూటలా ఒక గోలీచొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తుంటే శిరస్సులో వచ్చే దీర్ఘకాల చెముడు, పుట్టుచెముడు, అస్పష్టమైన మాటలు, నంగితనం, యేండ్లతరబడి పీడించే జలుబు, తుమ్ములు, ఊపిరాడకపోవడం, పిల్లికూతలు, ఎగశ్వాస వంటి కఫ రోగాలు, దురద, దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర వంటి చర్మరోగాలు, ప్రేవుల్లో నట్టలు ఇలాంటి వందల సమస్యలు ఒక్క పైసా ఖర్చు లేకుండా తగ్గిపోతాయని రక్తం పూర్తిగా శుద్ధి చెంది చర్మంపై వచ్చిన మచ్చలు, పుండ్లు తగ్గి చర్మం నిగనిగలాడే కాంతిని సంతరించుకుంటుందని ప్రజలందరికీ ప్రచారం చేయండి.

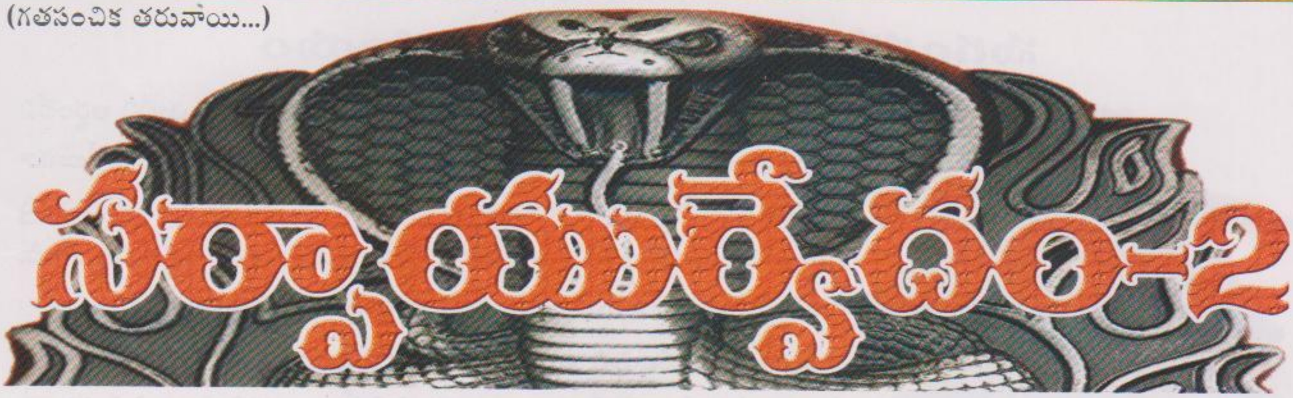
## ప్రచారకులంతా భారతక్క, భారతన్న అనే పిలుచుకోవాలి, అందరినీ పిలవాలి !

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా భారతీయుల మధ్య నానాటికీ తరిగిపోతున్న అనుబంధాలను,ఆత్మీయతలను పునఃరుద్ధరించడం కోసం, భారతజాతి భవిష్యత్తులో బలం పుంజుకోవడం కోసం, ప్రజలంతా ఒకే భారతకులం ఒకే భారత మతం అనే సద్భావనతో సహజీవనం సాగించడంకోసం,భారతమాతే మన దైవమని భావిస్తూ మనిషిమనిషిలో దేశభక్తి పెంపొందడం కోసం ప్రతీ స్త్రీ, పురుషులను భారతన్నా అని పిలువాలని ప్రతీ పురుషుడు, స్త్రీలందరినీ భారతక్కా అని సంబోధించాలని మీ అందరికీ మహర్షుల ఆనగా అనుశాసనం చేస్తున్నాం. శుభం.



పిల్లకు చేతులకు, కాళ్లకు రాగికడియం వేస్తే
ఎలాంటి దుష్టిదోషం వారికి తగలదు

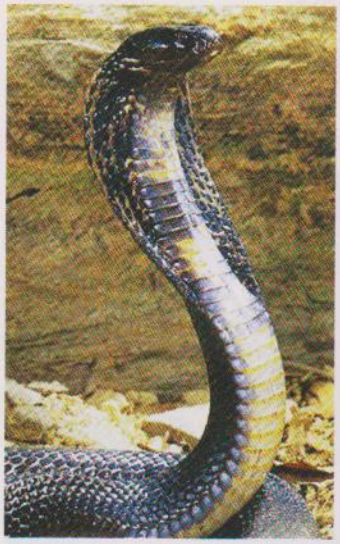
(గతసంచిక తరువాయి...)



# సర్పాయుర్వేదం-2

## భూమిపై ఉండే సర్పాలు - నాలుగు రకాలు

భూమి మీద ఎన్నెన్నోరకాల సర్పాలు సంచరించడం మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. మహర్షులు వాటిని గురించి సంపూర్ణ పరిశోధన జరిపి వాటి లక్షణాలను, స్వభావాలను బట్టి నాలుగువిధాలుగా విభజించారు. 1) దర్వీకర సర్పాలు 2) మండలీ సర్పాలు 3) రాజీమంత సర్పాలు 4) ఉపజాతి సర్పాలు



గరిటలవంటి పడగలు కలిగిన పాములను దర్వీకర సర్పజాతి అని అంటారు. శరీరమంతా రత్నకంబళిలాగా,చాందినీలాగా చిత్రవిచిత్రమైన పొడలు కలిగిఉండే పాములను మండలీ సర్ప జాతి అని పిలుస్తారు. అదేవిధంగా శరీరంపైన సన్నటి చుక్కలు, ఊర్ధ్వ రేఖలు, తిర్యక్ రేఖలు కలిగి చిత్రాకారంగా ఉండే పాములను రాజీమంత సర్పజాతి అని నామకరణం చేశారు. మిగిలిన సర్పాలను ఉపజాతి సర్పాలని ప్రకటించారు.

## ఏ జాతి పాములు - ఎన్ని రకాలు ?

దర్వీకరాలు అని పిలువబడే త్రాచుపాములు 14 రకాలని, మండలి జాతి అని పిలువబడే పింజర పాములు 21 రకాలని, రాజీమంత జాతి అని పిలువబడే క్షుద్ర(నీచ)సర్పాలు 36 రకాలని మహర్షులు ప్రకటించారు.

## త్రాచుపాములకు - ఎన్ని పేర్లు

1) చింతపువ్వవన్నె త్రాచు 2) నాగజెర్రి త్రాచు 3) రేల త్రాచు 4) శనగపువ్వు త్రాచు 5) నల్ల త్రాచు 6) ఆరికెవన్నె త్రాచు 7) కంది పొడల త్రాచు 8) మొగలిపువ్వు త్రాచు 9) తెల్ల త్రాచు 10) కోడె త్రాచు 11) గిరి నాగ త్రాచు 12) నీటి త్రాచు 13) గోధుమ త్రాచు 14) రాచ త్రాచు అనే పేర్లు గల పద్నాలుగురకాల త్రాచుపాములు భూమిపైన మన చుట్టు సంచరిస్తుంటయ్. ఇప్పుడు మనం వరుసగా ఆయా త్రాచుల లక్షణాలు తెలుసుకుందాం.

## చింతపువ్వువన్నె త్రాచు - లక్షణాలు

చింతపువ్వులాంటి శరీరఛాయగల త్రాచును చింతపువ్వవన్నె త్రాచు అంటారు. సాధారణమైన క్రోధాన్ని కలిగియుండి సంచరిస్తుంటుంది. ఈ రకమైన త్రాచులకు ఆదివారంనాడు విషప్రభావం అధికంగా ఉండి మిగిలిన రోజుల్లో అల్పంగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

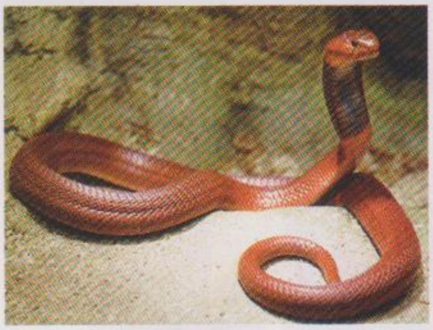
## నాగజెర్రి త్రాచు - లక్షణాలు

ఈ జాతి పాములు చూడటానికి సగభాగం త్రాచుపాములాగా మిగిలిన సగభాగం జెర్రిపోతులాగా కనిపిస్తయ్. ఇవి ఎక్కువగా చెట్లమీద, చెట్ల తొర్రల్లో నివసిస్తుంటయ్. వీటి శరీరఛాయ గోధుమవన్నె, తెలుపురంగు కలిగియుంటుంది. ఈ సర్పాలు సోమవారంనాడు విషప్రభావం అధికంగా కలిగియుండి మిగిలిన రోజుల్లో అల్పవిషప్రభావంతో సంచరిస్తుంటయ్.



మారేడుపండు గుజ్జుపాడి చిటికెడు నీటితో
తాగిస్తే పిల్లల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్

## రేల త్రాచు - లక్షణాలు



రేలచెట్టు పూల శరీరఛాయతో ఉండే ఈ త్రాచులను రేలత్రాచులు అంటారు. ఇవి ఎక్కువగా అడవుల్లోనే నివసిస్తుంటయ్. సన్నగా పొడవైన శరీరం కలిగిఉండే ఈ త్రాచులు సాధారణ క్రోధంతో సోమవారంనాడు అధిక విషప్రభావంతోనూ మిగిలిన రోజుల్లో అల్పవిషప్రభావంతోనూ సంచరిస్తుంటయ్.

## శనగపువ్వు త్రాచు - లక్షణాలు

మంచిశనగచెట్టుకు పూచే పూలవంటి శరీరఛాయతో కనిపించే ఈ జాతి సర్పాలను శనగపువ్వు త్రాచులు అంటారు. ఇవి కూడా సామాన్యమైన క్రోధాన్ని మాత్రమే కలిగి ఉండి సోమవారంనాడు అధిక విషప్రభావంతోనూ మిగిలిన రోజుల్లో అల్పవిష ప్రభావంతోనూ సంచరిస్తుంటయ్. చూడటానికి కొన్ని గుణాలలో మొగిలిపూవు త్రాచులను పోలివుంటయ్.

## నల్ల త్రాచు - లక్షణాలు



నేరేడుపండులాంటి నల్లని శరీరఛాయతో నిగనిగ మెరిసిపోయే పాములను నల్ల త్రాచుపాములు అంటారు. ఇవి ప్రచండమైన క్రోధాన్ని కలిగివుంటయ్. వీటి స్వభావం అతిదుష్టమైనదిగా ఉంటుంది.

అతి జాగరూకతతో సంచరిస్తూ తనకు ఇబ్బందిగానీ ప్రమాదంగానీ కలుగుతుందేమోనని సందేహంరాగానే తీవ్రమైన దాడిచేసే తత్వం కలిగివుంటుంది

ఈ నల్లత్రాచులు అధికంగా కొండలపైన, గుట్టలపైన, పర్వతాలపైన నివసిస్తూ మంగళవారంనాడు అధికవిషప్రభావం కలిగిఉంటయ్. వీటి విషం అతిస్వచ్ఛమైనదిగా ఉంటుందని మహర్షులు నిర్ధారించారు.



## ఆరికెవన్నె త్రాచు - లక్షణాలు

ఆరికెధాన్యంవంటి శరీరఛాయ కలిగి ఉండటంవల్ల ఈ పాములను ఆరికెవన్నె త్రాచులు అంటారు. ఇవి ఎక్కువగా మానవులు మల విసర్జన జరిపే ప్రదేశాలలో నివసిస్తూ మలభక్షణ చేస్తుంటయ్.

ఇవి అత్యధికమైన ఆవేశాన్ని కలిగిఉండి బుధవారంనాడు అధిక విష ప్రభావంతో సంచరిస్తుంటయ్.

## కందిపొడల త్రాచు - లక్షణాలు

కందిబేడలవంటి పొడలు శరీరమంతా ఏర్పడి ఉండటంవల్ల ఈ పాములను కందిపొడల త్రాచుపాములు అంటారు.

ఇవి సామాన్యమైన కోపాన్నిమాత్రమే కలిగిఉండి బుధవారంనాడు అధిక విషప్రభావంతో సంచరిస్తుంటయ్.

(వచ్చే సంచికలో మిగతా పాముల లక్షణాలు తెలుసుకుందాం...)








## తలనొప్పి, నిద్రపట్టని - సమస్య

శ్రీ నరేష్, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! మా అమ్మ వయస్సు 38 సం.లు. మా ఇంటి ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగా లేక అనేకవత్తిళ్ళతో ఆమె బాధపడుతూ తీవ్రమైన తలనొప్పి సమస్య తెచ్చుకుంది. దాంతో నిద్రపట్టని వ్యాధికూడా మొదలైంది. దీనికోసం ఎన్నోరకాల ఇంగ్లీషుబిల్లలు వాడుతూ ఆరోగ్యం మరింతపాడు చేసుకుంటుంది. ఈ సమస్య నుండి అమ్మ కోలుకునే మార్గాలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! అమ్మ సమస్యకు అమ్మచేతిలోనే అద్భుతమైన ఆహార ఔషధమార్గాలు పుష్కలంగా ఉన్నయ్. గసగసాలు 60 గ్రా, బాదంపప్పు 60 గ్రా, ఎండుఖర్జూరపుకాయలు 60 గ్రా, చిన్న ఏలకులు 10 గ్రా, పటికబెల్లం 100 గ్రా, తీసుకోండి. పైన తెలిపినవాటిలో గసగసాలను దోరగా వేయించిదంచి పొడి చేసుకోండి. బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి పై తోలు తీసివేసి చితక్కొట్టి ఎండబెట్టి దంచిపొడిచేయండి. ఎండుఖర్జూరాలను విత్తనం తీసి చితక్కొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయండి. అలా అన్నింటినీ పొడిచేసి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా దేశవాళి ఆవునెయ్యిలో కలిపి తినమని అమ్మకు చెప్పు. ఆమె సమస్యలన్నీ హరించి నిద్రమాత్రలు మింగే అవసరం లేకుండా హాయిగా సుఖనిద్ర పడుతుంది.శుభం.

## దుమ్ము పడక దగ్గు, తుమ్ములు వచ్చే - సమస్య

శ్రీమతి శ్రీలక్ష్మి, గుడివాడ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 23 సం.లు. నాకు డస్ట్ ఎలర్జీ ఉంది. పడని వస్తువులు ఏ కొంచెం తిన్నా వెంటనే గొంతులో గురగురగా ఉండడం దగ్గు, తుమ్ములు రావడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల చాలా బాధపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఈ సమస్యకు మార్గం నీ ఇంట్లోనే ఉంది. కృష్ణతులసిఆకులపొడి 50 గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 50 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 50 గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 50 గ్రా, వీటిని కలిపి నిలువజేసుకో. అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా అరటీచెంచా పొడి కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగుతుండు. అతి త్వరగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. పడని వస్తువులు కొంతకాలం వరకు తినకు. శుభం.



ఆది, మంగళవారాల్లో నెమలీక తెచ్చి
పక్కన పెడితే పిల్లలు ఏడవకుండా ఆడుకుంటారు

# గుండెదడ - సమస్య

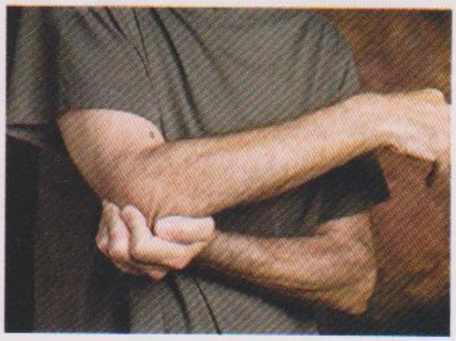


శ్రీ సునిల్, భద్రాచలం : ఆచార్యా ! మా అమ్మమ్మ వయస్సు 75 సం.లు. ఆమెకు ఎప్పుడూ గుండెదడ వస్తుంటుంది. దాంతోపాటు నోరంతా ఎర్రగాపూసిఉంటుంది. దీనివల్ల ఏమీ తినలేక నీరసపడుతుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! పెద్దలపట్ల నీకున్న అపారమైన గౌరవం, అభిమానం మెచ్చదగినవి. అమ్మమ్మకు అవసరమైనవన్నీ మన ఇంట్లో, మన ఇంటిచుట్టూ బోలెడన్ని ఉన్నయ్. 1) సాయంత్రం పెందలకడ భోజనం చేయించి రెండుగంటలాగి ఆమె పడుకునే ముందు రెండు కప్పుల పాలు పొయ్యి మీద పెట్టి అందులో 10 ఎండుద్రాక్ష పండ్లను చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి మూడు పొంగులు పొంగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత చెంచాతో పాలపై తేలుతున్న ద్రాక్ష ముక్కలను ఏరుకొనితిని తరువాత ఆ పాలుతాగి పడుకోమని అమ్మమ్మకు చెప్పు. ఇలా 40రోజులు చేస్తే గుండెదడ తగ్గి గుండెకు బలం కలుగుతుంది. 2) కొబ్బరిపీచును ముక్కలుచేసి బాండీలో వేసి కింద మంట పెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ నల్లగా కాల్చి బూడిదచేసి దించి జల్లించి నిలువజేయండి. ఈ బూడిద పావు టీచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా 20 రోజులు తాగించండి. దీంతో పాటు కిల్లీకొట్లలో దొరికే కాచు తెచ్చి నీటితో నూరి ఆ గుజ్జును నోరంతా పట్టించి అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించాలి. ఇలా అమ్మమ్మను రోజూ మూడుపూటలా చేయమని చెప్పు. నోటి పూత సమస్య అంతులేకుండా పోతుంది. శుభం.

# ఎముక విరిగిన - సమస్య

శ్రీ ఎస్.రమేష్, కొత్తగూడెం : ఆచార్యా! నావయస్సు 32 సం.లు. ప్రమాదవశాత్తు మోచేతి వద్ద ఎముక విరిగింది. ఎముక అతకటానికి 5 నెలలు పడుతుందని డాక్టర్ చెప్పారు. నాకునమ్మకంలేదు. దయచేసి మీరే త్వరగా అతుక్కునే మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! కొద్దిరోజుల్లోనే విరిగిన ఎముకలను ఉక్కులాగా గట్టిపరిచే సులువైన మార్గాలు మీ కొత్తగూడెం చుట్టూ ఎన్నెన్నో ఉన్నయ్. ఎవరి ద్వారా అయినా నల్లతుమ్మచెట్టు నుండి ఆకులు, బంక, మానుపై బెరడు తెప్పించుకో. వాటిని విడివిడిగా ఆరబెట్టి ఆకులను,బెరడును పొడిచేసుకో. బంకను చిన్న ముక్కలుగా కొట్టి కొంచెం నెయ్యితో వేయించి దంచి పొడిచేసుకో. ఈ మొత్తం పొడి ఎంత ఉంటే అంత దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి, పటిక బెల్లంపొడి కలిపి ఆ మొత్తాన్ని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువజేసుకో. రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒక టీచెంచా పొడి అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు దేవవాళిఆవు పాలు తాగు. ఎముక అతుక్కోవడమే కాక శరీరమంతా ఉక్కులాగా ధృఢంగా మారుతుంది. అమితమైన వీర్య బలం, వీర్యస్తంభన శక్తి కూడా కలుగుతయ్. ఆచరించి ఆరోగ్యం పొంది మరచిపోకుండా అనుభవం రాసి పంపు. శుభం.

# 18 ఏండ్లకే ముఖం పెద్దవయస్సు వారిలా కనిపించే - సమస్య

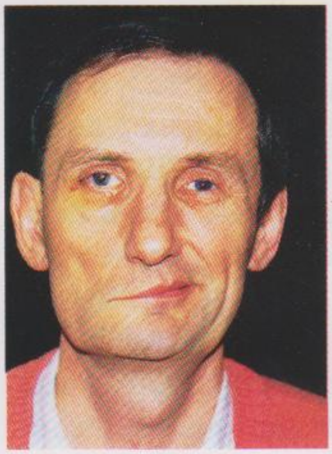
శ్రీమతి సునీత, వరంగల్ : ఆచార్యా ! నా అమ్మాయి వయస్సు 18 సం.లు. కానీ తన ముఖం చూడటానికి పెద్దవయస్సు వారి ముఖంలాగా కనిపిస్తుంది. తనవయస్సుకు తగ్గట్లు చిన్నవయస్సు ముఖంలాగా కనిపించేటట్లు దయతో మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఇలాంటి సమస్యలకు గతంలో చాలాసార్లు మార్గాలు సూచించాం. మీరు సక్రమంగా పత్రిక చదవడంలేదు. ఇప్పటికైనా నెలనెలా పత్రిక చదవటం అలవాటు చేసుకోండి. 1) అతిమధురం 100 గ్రా, తీసుకొని దంచి పొడి చేసి అందులో ఎండుద్రాక్షపండ్లు 100 గ్రా కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువజేసుకోండి. రెండుపూటలా పూటకు 10 గ్రా, మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగమని చెప్పండి.



నెమలీకలు, ఆవునెయ్యి పిడకనిప్పుల్లో వేసి
పొగపట్టిస్తుంటే పిల్లలకు ఏ వ్యాధులూ రావు

2) గులాబీనీరు(రోజ్‌వాటర్) 100 చుక్కలు, గ్లిజరిన్ 100 చుక్కలు, ఏడుసార్లు నూలుబట్టలో వడపోసిన నిమ్మరసం వంద చుక్కలు ఈ మూడు ఒకసీసాలో పోసి సీసాను బాగా అటూ ఇటూ ఊపి నిలువ జేసుకోవాలి. రోజూ నిద్రించేముందు 10, 15 చుక్కలు అరచేతిలో వేసుకొని ముఖంమంతా నిదానంగా మృదువుగా చర్మంలోకి ఇంకే విధంగా మర్దనచేయండి. ఇలా రోజూ రాత్రిపూట చేస్తుంటే క్రమంగా అమ్మాయి ముఖం ఆమె వయస్సుకు తగ్గట్లుగా లేతగా తయారౌతుంది. శుభం.

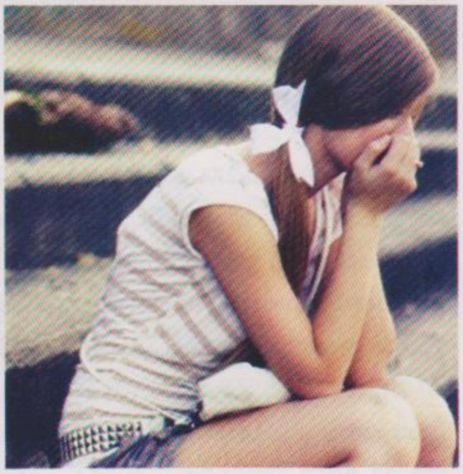


## పక్షవాతం - సమస్య

శ్రీ పి.వి.ఆచారి, ఏలూరు : ఆచార్యా! నావయస్సు 58 సం.లు. మూడేళ్ళ నుండి పక్షవాతంతో బాధపడుతున్నాను. మీరు టీ.వీలలో పత్రికల్లో చెప్పిన కొన్నిమార్గాలు ఆచరించడంవల్ల చెయ్యి కాలు కదలిక వచ్చినయ్. కానీ అరచేతివేళ్ళు,పాదాలు మెలిదిరిగిపోతున్నయ్. మంచిమార్గం చూపి మా కుటుంబాన్ని నిలబెట్టండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మీ పట్టుదలకృషి అభినందనీయం. పట్టువదలకుండా చెప్పినవి చేయండి. 1) నీరుల్లిగడ్డలరసం 20గ్రా, అల్లంరసం 20 గ్రా, తేనె 20 గ్రా, కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం సేవించండి. ముందు సగం మోతాదుగా ప్రారంభించి మొదలుపెట్టండి. 2) సన్నరాష్ట్రం, తెల్లగలిజేరువేర్లు, సొంఠి, తిప్పతీగ, ఆముదపుచెట్టు వేర్లపై బెరడు, ఈ ఐదింటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తెచ్చి విడివిడిగా దంచి జల్లించికలిపి నిలువజేసుకోండి. రోజూ 20గ్రా, పొడిని అరలీటర్ మంచినీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సగం సగం కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో అరచెంచా తేనె కలిపితాగండి. దీనివల్ల అధిక రక్తపోటు,పక్షవాతం అన్నీ తగ్గి శరీరభాగాలు సహజ స్థితికి వస్తయ్. 3) మేలురకమైన మిరియాలను నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి ఆ గుజ్జులో కొంచెం నువ్వులనూనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని పనిచేయని భాగాలపైన పట్టులాగా వేసి ఆరిపోయేవరకు ఉంచి ఆ తరువాత వేడినీటితో స్నానం చేయండి. శుభం.

## యోని వదులైన - సమస్య

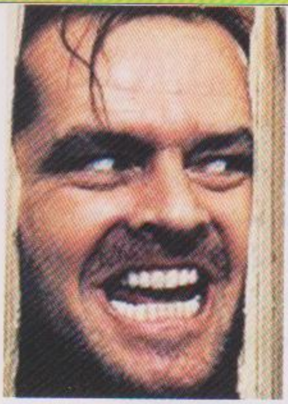


శ్రీమతి జీవని, వరంగల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు. నేను గర్భవతి నయ్యాక ఏడవనెలలో అనివార్య కారణాలవల్ల గర్భస్రావంచేశారు. ఏం పొరపాటు జరిగిందో తెలియదు గానీ అప్పటినుండి యోని చాలా వదులుగా అయింది. లోపలి నుండి గాలి బుడగలరూపంలో వస్తుంది. అంతేగాక జిగటజిగటగా తెల్ల బట్ట కూడా అవుతుంది. దీనివల్ల మావారు విడాకులు ఇస్తానంటున్నారు. దయతో ఈ సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! నీవు మీ వారి మాటలకు భయపడకుండా చెప్పినట్లుగా చేసి ఆరోగ్యాన్ని సరిదిద్దుకో 1) ఆయుర్వేద అంగడి నుండి మానుపసుపు, రసాంజనం, నేలవేము, అడ్డసరం ఆకులు, తుంగగడ్డలు, ఎర్రచందనంపొడి, ఆరెపూలు ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా, మోతాదుగా తెచ్చుకో. వీటిని చూర్ణించి కలిపి నిలువ జేసుకో. రోజూ ఉదయంపూట అరలీటరు నీటిలో రెండుటీచెంచాల పొడి వేసి మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసుకొని గోరువెచ్చగా అయ్యాక అరచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవించు. దీనివల్ల బట్టంటురోగం సంహారమైపోతుంది 2) త్రిఫలచూర్ణం రెండు చెంచాలు, వేపాకు 5 గుప్పెళ్ళు ఒక లీటర్ నీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి స్నానాలగదిలో పెట్టుకో. మూత్రానికి వెళ్ళినప్పుడల్లా ఆ నీటితో మర్మాంగాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటుండు. దీనివల్ల దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది 3) అంగడిలో మేలురకమైన బూరుగు జిగురు 200 గ్రా, తెచ్చుకో. దానిని దంచి జల్లించి బట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకొని నిలువజేసుకో. రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకటీచెంచా పొడిమంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి ఆ గుజ్జును యోని లోపలి భాగమంతా పూతపూసినట్లు పట్టించి ఉదయం కడుగుతూండు. దీనివల్ల అతి త్వరగా యోని విశాలత్వం తగ్గి బిగువుగా మారుతుంది. శుభం.



ఇంగువ నీటితో అరగదీసి పొట్టకు పట్టిస్తే
పిల్లలు పాలు కక్కటం తగ్గిపోతుంది

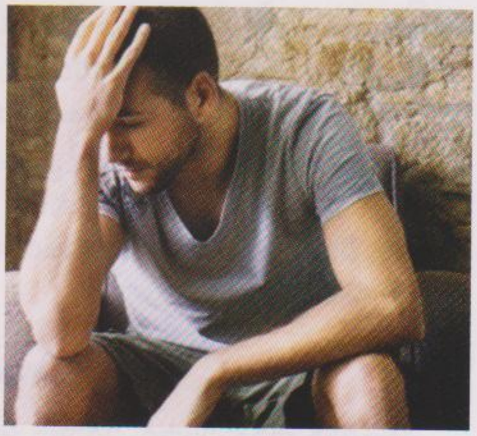


## అనుమానంతో పీడించే - సమస్య

కుమారి సౌమ్య, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా నాన్న వయస్సు 50 సం.లు. ఆయనకు మా అమ్మమీద, అన్నయ్యల మీద, తమ్ముడి మీద, నామీద కూడా అనుమానమే ఎక్కడికీ పోనివ్వడు, ఎవ్వరితో మాట్లాడనివ్వడు. పొరపాటుగా మాట్లాడినా వాళ్ళతో సంబంధం అంటకడతాడు. ఎప్పుడైనా మేము ఎదిరించి మాట్లాడితే పెద్ద గొడవ చేసి కేకలు వేస్తాడు. పదిమందిలో పరువు పోతుందని ఊరుకుంటున్నాం. ఆయన ప్రవర్తన వల్లే మా వివాహాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఆయన మనస్సు తొందరగా మారే మంచి మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! సరస్వతిచూర్ణం, అతిమధురచూర్ణం, అశ్వగంధచూర్ణం, శంఖపుష్పి చూర్ణం, నేలఉసిరిచూర్ణం, సుగంధపాలవేర్లచూర్ణం, వీటిని ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి దానితో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువజేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు చెంచా మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపిగానీ, తినే ఆహారపదార్థాలలో కలిపి గానీ సేవింపజేయండి. క్రమంగా మానసిక ఉద్రేకం తగ్గి, అనుమాన స్వభావం హరించిపోతుంది. శుభం.

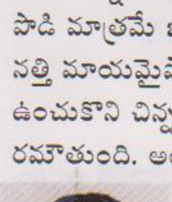
## నత్తి - సమస్య



శ్రీ పి. గోపాల్, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నావయస్సు 18 సం.లు. డిగ్రీ చదివాను. నాకు నత్తి సమస్య ఉండటంవల్ల అందరూఎగతాళి చేసి ఏడిపిస్తున్నారు. అది భరించలేక చాలాసార్లు ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసి విఫలమయ్యాను. దీని వల్ల ఉద్యోగం సంపాదించలేక, ఇంటికి ఉపయోగపడక నిరాశతో కుమిలిపోతున్నాను. దయత్రో నత్తి తగ్గే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! నత్తి తగ్గించే మార్గాలు కోకొల్లలుగా మన మహా ఋషులచేత అందించబడినయ్. నిరాశ మాని పట్టుదల పెంచుకొని చెప్పింది చేసి మంచి వాగ్ధాటిని సాధించు.

1) వసకొమ్ములపొడి 50 గ్రా, దోరగావేయించి దంచిజల్లించిన సొంఠిపొడి 50 గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన పిప్పళ్ళపొడి 50 గ్రా, సరస్వతిచూర్ణం 50 గ్రా, సంపాదించి అన్నింటినీకలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకో. పూర్తి విశ్వాసంతో ఉదయం, సాయంత్రం పావుటీచెంచా పొడి మాత్రమే ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తిను. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా నత్తి మాయమైపోయి తియ్యని కంఠస్వరం కూడా ప్రాప్తిస్తుంది 2) బిర్యానీలో వేసే ఆకుపత్రి అనబడే బిర్యానీ ఆకు జేబులో ఉంచుకొని చిన్నముక్కలు చేసి ఎప్పుడూ ఒక ముక్క బుగ్గన పెట్టి చప్పరిస్తుండు. ఖచ్చితంగా నీ సమస్య అతిత్వరగానే పరిష్కారమౌతుంది. అయ్యాక ఆనందంగా నీ అనుభవాన్ని రాసుకొని వచ్చి కలువు. శుభం.



### అనుభవం

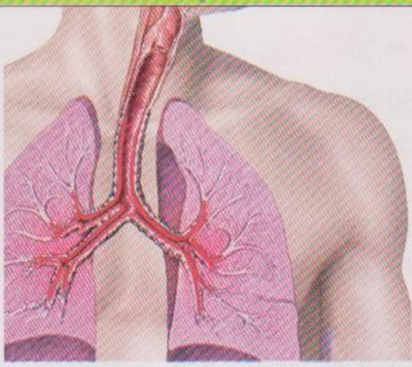
ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి పాదాభివందనాలతో వ్రాయునదేమనగా, ఆచార్యా మీరు రోజూ మా టి.వి, జీ టి.వీ లలో చెప్తున్న ఆయుర్వేద కార్యక్రమాల పట్ల ఆకర్షితుడనై, విదేశీ విషరసాయనాలతో కూడిన ఇంగ్లీషు మందుల ద్వారా విరక్తి చెంది మన స్వదేశ ఆయుర్వేదం యొక్క గొప్పతనం గురించి మీ వల్ల తెలుసుకొని మా ఇంట్లో వారికేకాక మా చుట్టుప్రక్కల వారందరికీ తెలియజేస్తూ ఆయుర్వేదాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నందుకు నాకు ఎంతో గర్వంగా ఉంది. ఇంకా ఆయుర్వేదం యొక్క గొప్పతనాన్ని మా ప్రాంతంలోనే కాక మా చుట్టుప్రక్కల కూడా విస్తరించే ప్రయత్నంలో ఉన్నాను.

రక్తమొలల సమస్యకు, పండ్ల సందులో రక్తంకారడం ఆగిపోవుటకు, కడుపులో మంట, నొప్పి సమస్యకు, అజీర్ణం సమస్యకు, కిడ్నీ సమస్యలకు, సంతాన సమస్యలకు, బరువుకు, స్త్రీ సమస్యలకు వంటింట్లోని సరుకులతో, మనం రోజూచూసే మన పరిసరాల్లోని చెట్లతో, మొక్కలతో ఆయుర్వేద మందులు తయారుచేసి మా చుట్టుప్రక్కల వారిచే వాడిస్తూన్నాను. కృతజ్ఞతలు.

జిల్లెల సాయికుమార్, జంగిలిగొండ, మహబూబాబాద్, వరంగల్ జిల్లా.



చిటికెడు నేలవేముపొడి తేనెతో కలిపి
నాకిస్తుంటే పిల్లల జ్వరాలు హరిస్తయ్



# అస్తమాకు - అతి సులువైన మార్గాలు

ఆహారం నుండే సర్వజీవులు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. అయితే ఆహారసేవనలో ఆ జీవులు చేసే పొరపాట్లవల్లే అన్ని రోగాలు కలుగుతుంటయ్. బుద్ధిజీవులైన మానవులు తమ ఆహార అపశృతులవల్లే అస్తమావ్యాధి తమను పీడిస్తుందని తెలుసుకోలేక ఆహార దోషాలను సరిదిద్దుకోలేక ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ దీర్ఘకాల అస్తమారోగులుగా నరక యాతన అనుభవిస్తున్నారు. అలాంటివారికి అతిసులువైన యోగాలు అందిస్తున్నాం.

## అస్తమాకు - కారణాలు



పుట్టుకతోనే కఫస్వభావం కలిగివుండటం లేదా రోజూ అతిగా నీళ్ళు తాగడం లేదా కఫం పెంచే తీపి పదార్థాలను అధికంగా భుజించడం, చల్లని గాలిలో బాగా తిరగడం, ఏండ్ల తరబడి ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతల పానియాలు, ఫ్రిజ్‌లలో నీళ్ళు తాగడం, దుమ్ముధూళి పొగలో పనిచేయడం, విషరసాయనాలు ఉత్పత్తి చేసే పరిశ్రమల్లో ఉద్యోగం చేయడం లాంటి స్వయంకృతాపరాధాల వల్ల శరీరంలో అధికంగా ఉత్పన్నమైన కఫం ఊపిరితిత్తుల్లో చేరిపోయి మురిగి శ్వాసనాళాలకు అడ్డుపడుతుంది.

కొంతకాలానికి శ్వాసనాళాలు మందమై గాలి ధారాళంగా అందనిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడే గొంతునుండి ఈల వేసినట్లుగా, పిల్లి అరచినట్లుగా శబ్దాలు రావడం, ఎగశ్వాస పుట్టడం, చీకటిపడేటప్పటికి ఆ చల్లదనంతో శ్వాస బంధించబడి ఊపిరాడకపోవడం వంటి బాధలతో అస్తమాసమస్య ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది.

## బాదంపప్పుతో - బలమైన యోగం



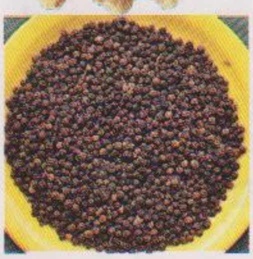
తోలుతీసిన బాదంపప్పుపొడి, విత్తనాలు తీసిన ఎండుకర్జూరాలు, కిస్‌మిస్‌పండ్లు, పటికబెల్లం, తేనె సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి అతిమెత్తగా గుజ్జులాగాదంచి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. ఈ పదార్థాన్ని పూటకు 10 గ్రా, చొప్పున వ్యాధితీవ్రతను బట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా తింటుంటే అస్తమా సమస్య హరించిపోవడమే కాక దానిని ఎదురించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి కూడా శరీరంలో ఉత్పన్నమౌతుంది.

## అల్లంరసంతో - అపురూపయోగం



అల్లంరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా, సైంధవలవణంపొడి పావుచెంచా కలిపి ఆహారానికి అరగంట ముందుగా రెండుపూటలా తింటుండాలి. దీనివల్ల ముక్కు నుండి ధారాపాతంగా కారే జలుబునీరు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.అంతేగాక అస్తమా వల్ల పట్టి పీడించే దగ్గు కూడా తక్షణమే అదుపులోకి వస్తుంది. ఇంకా తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణంకావడానికి అవసరమైన జఠరాగ్ని కూడా తగినంత ఉత్పన్నమౌతుంది.

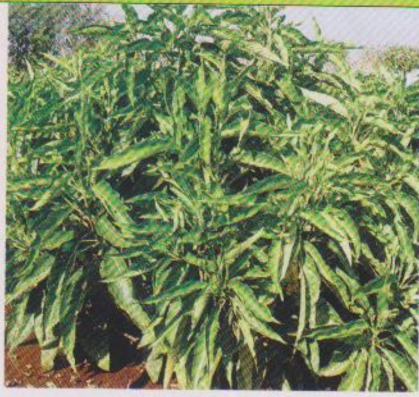
## మిరియాలతో - మేలైన యోగం



దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన మిరియాలపొడి 100 గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన చేదు జిలకర పొడి 100 గ్రా, నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన కృష్ణతులసి ఆకులపొడి 100 గ్రా, తీసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా అరచెంచా పొడి ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.



అక్కలకర్రముక్కను దారంతో చుట్టి మెడలో కడితే పిల్లల చంటిబిడ్డ గుణం అనేవ్యాధి రాదు



## అడ్డసరం పొగతో - ఆనంద యోగం

అస్తమావల్ల ఊపిరాడక పై ప్రాణం పైనే పోతుందేమోననే భయంతో అల్లాడేవారు అడ్డసరంచెట్టు నుండి ఆకులుతెచ్చి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి దంచిపొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని చిలుముగొట్టంలో వేసి అంటించి ఆ పొగను లోనికి పీల్చుకోవాలి.

ఇలా చేయగానే అప్పటికప్పుడే గొంతులో శ్వాసనాళాలలో బంకలాగా, జిడ్డులాగా అతుక్కుపోయి శ్వాస ఆడకుండా అడ్డుపడే మురిగిన కఫం కరిగి శ్వాస సక్రమంగా నడుస్తుంది.

## అస్తమా సమస్యకు - ఏమి అపథ్యం ?

చల్లని పదార్థాలు, చలిగాలి, చన్నీటి స్నానం పనికిరావు. అతి శారీరకశ్రమ, మానసిక ఉద్రేకం, విచారం, కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యాలు విడిచి పెట్టాలి. పెరుగు, దుంపకూరలు, చేపలు, శీతల పదార్థాలు, సొరకాయ, దోసకాయ మొదలైనవి నిషేధించండి.

## అస్తమా సమస్యకు - ఏమి పథ్యం ?

అస్తమాతో పీడించేవారు పాతబియ్యం, పాతగోధుమలు, బార్లీ ధాన్యాలనే ఆహారంగా వాడాలి. వెల్లుల్లి, వంగ, బీర, దొండ, పొట్ల, కొయ్యతోటకూర, మెంతికూర, మెంతిమజ్జిగ వాడుకోవచ్చు. రోజూ మూడుపూటలా నియమం తప్పకుండా సూర్యభేదన ప్రాణాయామం ఆచరించాలి. వేడినీటితోనే స్నానం చేయాలి. శుభం.

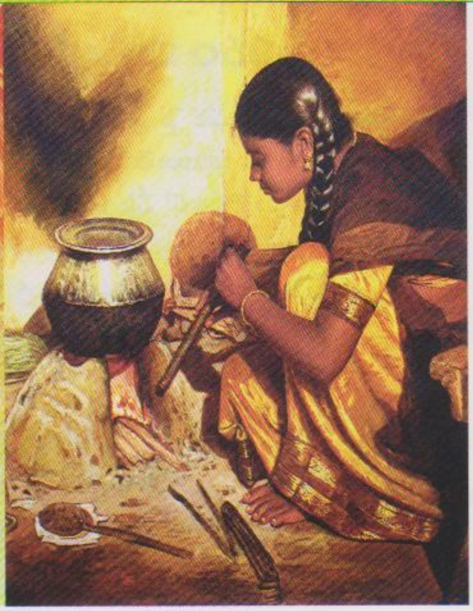




చిటికెడు కరక్కాయపొడి కొంచెం తేనెతో నాకిస్తుంటే బిడ్డలకు వాంతులు తగ్గిపోతయ్

# ఇంట్లో రోగాలు వంటింట్లో యోగాలు - 1

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన ఇంట్లో ఉండే మన అమ్మకు, నాన్నకు, మన బిడ్డలకు, మనకు ఈనాడు ఎన్నో చిత్ర విచిత్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు మనల్ని పట్టిపీడిస్తున్నయ్. వాటి నుండి బయటపడటానికి మనమంతా వైద్యుల చుట్టూ మందుల షాపులచుట్టూ తిరుగుతూ బోలెడంత డబ్బు, సమయం వెచ్చిస్తూ కూడా ఆ సమస్యల నుండి పరిష్కారం పొందలేకపోతున్నాం. అలా ఏ వైద్యుని వద్దకూ వెళ్ళకుండా బయట మందులు కొనకుండా మనింట్లో మనకు తెలిసిన ఆహారపదార్థాలతో మన సమస్యలను మనమే ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో ఈ రోజు నుండి ప్రయత్నించండి. ఫలితం పొందాక మరచిపోకుండా అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.



## మూర్ఛ - అపస్మారాలకు

దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన శొంఠి 100 గ్రా, అదే విధంగా తయారుచేసిన జీలకరపొడి 100 గ్రా, తీసుకొని ఆ రెంటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

ఈ ఆహారౌషధాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా మూడునాలుగు టీ చెంచాల నిమ్మరసంలో కలిపి ఉదయం పరగడపున సేవించాలి. నాలుగైదు రోజులు అలవాటైన తరువాత అదేవిధంగా రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు కూడా సేవించాలి.

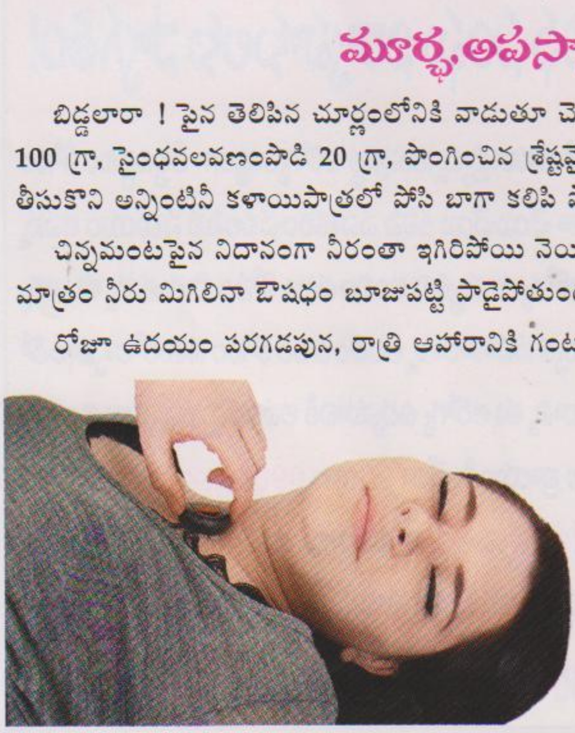
ఈవిధంగా నలభైరోజులపాటు విడవకుండా సేవిస్తుంటే తలకెక్కిన పైత్యప్రకోపం,దానివల్ల పుట్టిన పైత్యసంబంధ మూర్ఛ, అపస్మారం, అతి వాగుడు, పొంతనలేకుండా మాట్లాడటం, అతికోపం, ఎప్పుడూ రుసరుసలాడే చికాకు, చిరాకు ఇలాంటివన్నీ సునాయాసంగా హరించిపోయి మానసిక ప్రశాంతత చక్కని ఆరోగ్యం లభిస్తయ్.

## మూర్ఛ,అపస్మారాలకు - ఆవునెయ్యి

బిడ్డలారా ! పైన తెలిపిన చూర్ణంలోనికి వాడుతూ చెప్పబోయే ఆవునేతిని కూడా లోనికి సేవించండి. దేశావాళి ఆవునెయ్యి 100 గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 20 గ్రా, పొంగించిన శ్రేష్టమైన ఇంగువపొడి 30 గ్రా, దేశవాళి ఆవుల మొదటి మూత్రం 400 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కళాయిపాత్రలో పోసి బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టండి.

చిన్నమంటపైన నిదానంగా నీరంతా ఇగిరిపోయి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడకట్టండి. ఇందులో ఏ మాత్రం నీరు మిగిలినా ఔషధం బూజుపట్టి పాడైపోతుందని మరచిపోకండి. ఈ ఆవునేతిని ఒక గాజుపాత్రలో నిలుజేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం పరగడపున, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒక చెంచా నెయ్యి అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని లోనికి సేవించండి.



ఇలా నలభైరోజులపాటు విడవకుండా చేయటంవల్ల మూర్ఛ, అపస్మారం ఇంకా పైన చెప్పిన ఇతర సమస్యలు కూడా ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

సూచన : ఆహారంలో అల్లంవెల్లుల్లి, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ, పసుపు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, ముల్లంగి, క్యారెట్, బీట్రూట్, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర మొదలైనవి వాడుకోవచ్చు.



ఏలకగింజలపొడి అరచిటికెడు, దాల్చినచెక్క పొడి అరచిటికెడు తేనెతో తినిపిస్తే పిల్లల వాంతులు బంద్



# అందరికీ - అమృతలేహ్యాం

ప్రియమైన భరతమాత కుటుంబసభ్యులారా! ఇప్పుడు చెప్ప బోయే లేహ్యాం వాళ్ళకు వీళ్ళకు అనికాకుండా, ఆ జబ్బుకు ఈ జబ్బుకు అనికాకుండా అందరినీ అన్ని సమస్యల నుండి రక్షించడా నికి జీవితంలో ఆఖరిశ్వాస వరకు ఏ అనారోగ్యం సోకకుండా వ్యా ధులనెదిరించగల రోగనిరోధక శక్తి శరీరంలో అపారంగా పెరగటా నికి తిరుగులేకుండా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి విశ్వాసంతో దీనిని తయారుచేసుకొని ఇంటెల్లపాది సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యఆనంద బృందావనంలో విహరించుదురుగాక!

పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టిన తిప్పతీగపొడి 150 గ్రా, తేనె 100 గ్రా, పాతబెల్లం 50 గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 50 గ్రా, తీసుకోవాలి. అన్నింటినీ కలిపి శుభ్రమైన రోట్లో వేసి పదార్థాలన్నీ కలిసి ముద్ద అయ్యేటట్లు బాగా దంచినూరాలి. తరువాత ఆ పదార్థాన్ని గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ అమృతలేహ్యాన్ని పిల్లలకు 5 గ్రా, మోతాదుగానూ పెద్దలకు 10 గ్రా, మోతాదుగా ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే వంశపారంపర్యంగా పెద్దలనుండి సంక్రమించే మధుమేహం, ఉబ్బసం, చర్మవ్యాధులు, అలాంటి మరే ఇతర వ్యాధి కూడా సంక్రమించబోదు.

దీనిని సేవించడంవల్ల గర్భాశయవ్యాధులు, ఉబ్బురోగం, రక్తపోటు, గుండెబలహీనత, బొల్లి, చర్మవ్యాధులు, నేత్రవ్యాధులు కాలేయవ్యాధులు, మూత్రపిండవ్యాధులు, వాతనొప్పులు, విషజ్వరాలు మొదలైన సమస్యలన్నీ లేనివాళ్ళకురాకుండా, ఉన్నవాళ్ళ కు క్రమంగా హరించిపోతయ్. అంతేగాక శరీరానికి మంచికాంతి, తేజస్సు, ధృఢత్వం కూడా క్రమంగా సంతరించుకుంటయ్.

సూచన : ప్రతీ ఇంట ఒక్క తిప్పతీగచెట్టును పెంచుకుంటే ఆ ఇంటివారందరికి ఏ తిప్పలూ రాకుండా కాపాడగలుగు తుందని తెలుసుకోండి. శుభం.

## ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు దినం

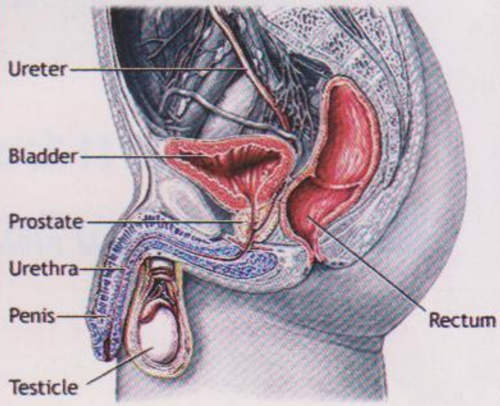
- మా వద్ద రోగులుండుటకు సాకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

నెయ్యి 2 గ్రా, తేనె 3 గ్రా, పటికబెల్లం 5 గ్రా, తినిపిస్తుంటే పిల్లలకు మహాశక్తి కలుగుతుంది

# మూత్రావయవాల రోగాలకు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



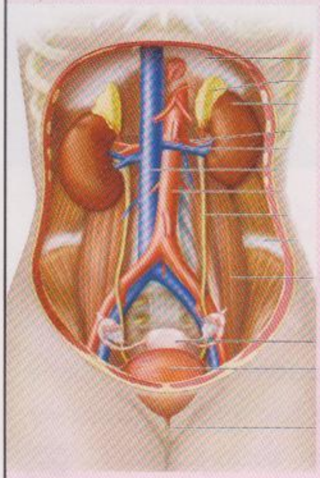
ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! ఈనాడు ఎక్కువమంది మన భారతీయ ప్రజలు మూత్రపిండాలలోనో, మూత్రసంచిలోనో, మూత్రగ్రంథిలోనో, మూత్రనాళంలోనో ఏదో ఒకచోటో అన్ని చోట్లో సమస్యలతో చితికిపోతున్నారు. అలాంటివారంతా ఏయే మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయడం ద్వారా ఆ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.




## మూత్రావయవ వ్యాధులకు అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1) అల్లం 2) అరటిగడ్డ, దూట, ఊచ 3) ఆకుపత్రి 4) ఇండుపగింజలు 5) ఉలవలు 6) ఏలకులు 7) ఓమ 8) దర్భగడ్డి 9) గరిక సమూలం 10) ఉత్తరేణి సమూలం 11) గాజరగడ్డలు 12) గుగ్గిలం 13) నీరుగొబ్బి సమూలం 14) గులాబీ పూలు15) చిన్న,పెద్దపల్లేరు సమూలం 16) తుంగగడ్డలు 17) దూసరిచెట్టు సమూలం 18) దోస విత్తనాలు 19) ఉల్లిగడ్డ 20) నేరేడు ఆకులు, కాడలు, కాయలు 21) నేలఉసిరిసమూలం 22) నేలములకసమూలం 23) అత్త పత్తి సమూలం 24) నీలిచెట్టు సమూలం 25) సుగంధపాల వేర్లు 26) కొండపిండిచెట్టు సమూలం 27) పమిడిపత్తి ఆకులు, కాడలు, పూలు, కాయలు 28) అశ్వగంధదుంపలు 29) బ్రహ్మదండి సమూలం 30) మందారాకులు, పూలు 31) మారేడాకులు, పండ్ల గుజ్జు 32) ముల్లంగి సమూలం 33) మోదుగపూలు, కాయలు 34) రెల్లుగడ్డి 35) సబ్జాచెట్టు సమూలం 36) వసకొమ్ములు 37) సీమగోరింట విత్తనాలు 38) సీమఅవిసి విత్తనాలు 39) దాల్చిన చెక్క 40) జాపత్రి 41) ముళ్ళ తోటకూర సమూలం 42) నేలతంగేడు సమూలం 43) ఉసిరికపండు బెరడు 44) గుంటగలగర సమూలం 45) బోడతరం సమూలం 46) సోంపుగింజలు 47) ఆముదం నూనె, వేర్లు,ఆకులు, కాడలు 48) కొబ్బరిపీచు, ఎండు కొబ్బరి 49) తుత్తురుబెండ (అతిబల) సమూలం 50) ధనియాలు 51) చలువ (తెల్ల) మిరియాలు 52) జాజికాయ 53) దూల గొండి వేర్లు 54) పిచ్చి కుసుమ సమూలం 55) వెర్రిపుచ్చ సమూలం 56) అడ్డసరం ఆకులు, కాడలు 57) కసివింద గింజలు, ఆకులు, వేర్లు 58) కొత్తిమీర 59) జిలకర 60) తిప్పతీగ సమూలం

# మూత్ర సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?





దూలగొండి

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! మూత్రావయవ సంబంధ వ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అర్థనైరకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.



కసివింద

రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్రపాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగుముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలి వీచే చోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్ర పాత్రను లోనికి తెచ్చి గది మధ్యలో వుంచి దానిచుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసుకున్న పై మూలికల చూరపొడిని తగినంత వేసి దానిపైన రెండు మూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.



అడ్డసరం

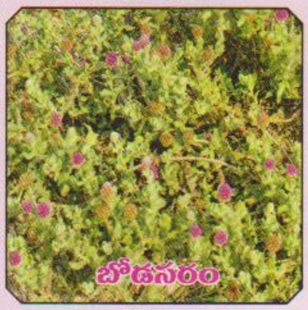


కొండపిండి

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తి రూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో - మూత్ర వ్యాధులు పరార్

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతినీ, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.



బోడసరం



నీరుగొబ్బి

గది తలుపులు మూసివుండటం వలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికల శక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయా అవయవాలలోని వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించి మూత్రావయవాలను శుద్ధిచేయడం ద్వారా మూత్ర సంబంధరోగాలు హరించి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.

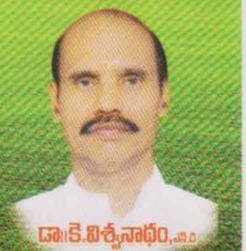
## ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

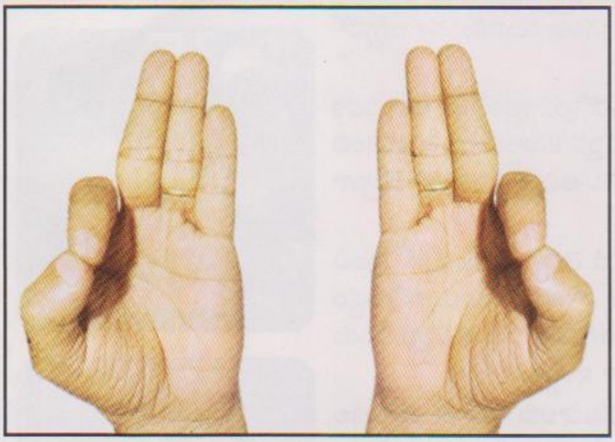
ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్,అందరికి ఆయుర్వేదం



చిటికెడు త్రిఫలచూర్ణం కొంచెం తేనె కలిపి తినిపిస్తుంటే పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు, వాంతులు, మలబంధం రానేరావు

# ఏ ముద్రలతో మనోవ్యాధులను జయించవచ్చు?


డా॥కె.విశ్వనాథం



## మనోధైర్యానికి – అభయజ్ఞానముద్ర

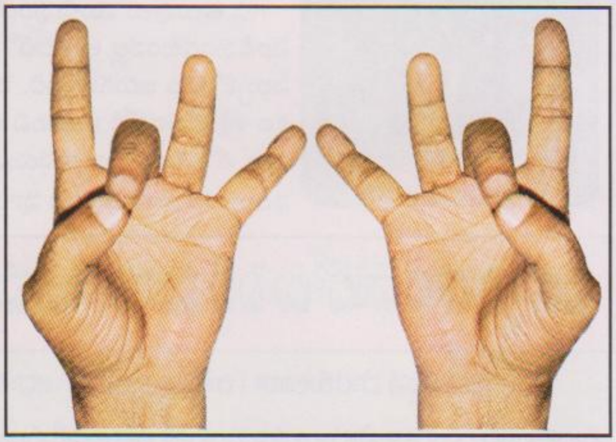
బిడ్డలారా! ఏమనిషైనా ఏ పనిలోనైనా విజయం సాధించాలంటే వారిలో అంతులేనంత మనోధైర్యం ఉండితీరాలి. ఈనాడు పోషక పదార్థాల తరుగుదల, సామాజిక అంతరాలవంటి అనేక కారణాల వల్ల అధికశాతం మంది మనోధైర్యం మచ్చుకైనా లేని పిరికివాళ్ళుగా మారుతున్నారు. అలాంటివారంతా ఈముద్రను ధరించి ధైర్యశక్తిని పొందవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

పద్మాసనంలో లేదా సుఖాసనంలో కూర్చొని ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండుచేతులను భుజాలకు ప్రక్కగా ఉంచి బొటనవేలికొనను చూపుడువేలి కొనను కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. దీనినే అభయజ్ఞానముద్ర అంటారు.

రోజూ మూడుపూటలా పది నుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను ధరిస్తూ కళ్ళు మూసుకొని భారతమాత పైన ధ్యాస ఉంచి నేను నా దేశం అందరూ బాగుండాలని అందరి మంచిని కోరగలిగిన అన్ని బలహీనతలను జయించగలిగిన మనోధైర్యాన్ని అందివ్వమని ఆ తల్లిని వేడుకోవాలి. క్రమంగా ఏది కోరుకుంటామో ఆ శక్తి మనకు ప్రాప్తిస్తుంది.

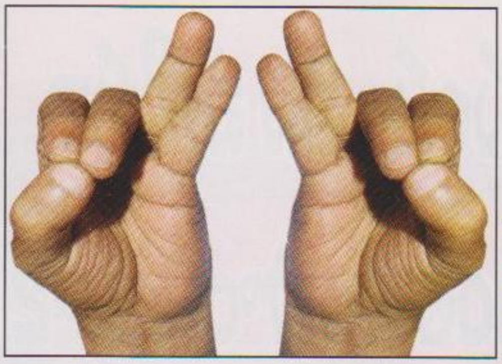
## మంచి ఆలోచనలకు – ఆకాశముద్ర

ఆర్థిక సామాజిక అంతరాలవల్ల, కులమత భేదాలవల్ల మనిషి మనిషి మధ్య వైరుధ్యం, వైషమ్యం పెరిగిపోతూ అసూయాద్వేషాలతో ఒకరిపై ఒకరు చెడు ఆలోచనలను పెంచుకుంటున్నారు. అలాగాక మానవులంతా సహోదరులేనని అందరినీ ప్రేమించగల మంచి ఆలోచనలు మనసులో పుట్టడం కోసం అందరూ ఆకాశ ముద్రను ధరించాలి.



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా ప్రశాంతమైన హృదయంతో నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులలోని బొటనవేలికొనను, మధ్యవేలికొనను కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి చేతులను వంకర లేకుండా చాచి మోకాళ్ళపైన ఉంచాలి. ఇదే ఆకాశ ముద్ర.

రోజూ మూడుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఈ ముద్రను నిశ్చలమైన మనసుతో కళ్ళు మూసుకొని మంచి ఆలోచనలు కలగాలనే సంకల్పంతో సాధన చేస్తుంటే క్రమంగా మనసులోని చెడు ఆలోచనలు తొలగిపోయి మంచి ఆలోచనలు మాత్రమే వస్తుంటయ్.



## చపలత, చంచలత, బుద్ధిమాంద్యం పోగొట్టే వాయన్‌ముద్ర

చదువుల భారం పెరగడంవల్ల పిల్లలలోను, సంసారభారం పెరగడం వల్ల పెద్దలలోను చపలస్వభావం,చంచలస్వభావం,స్థిరత్వం లేకపోవడం,పూటకొక విధంగా ప్రవర్తించడం,సమయానికి సరైననిర్ణయం తీసుకోలేని బుద్ధిమాంద్యం కలిగివుండడం జరుగుతుంది. అలాంటివారంతా వెంటనే వాయన్‌ముద్రను సాధనచేయాలి.

స్థిరమైన అలవాటున్న ఆసనంలో నిటారుగా కూర్చొని ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండుచేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై ఉంచి చూపుడు వేలును మధ్యవేలును బొటనవేలి వైపుకు వంచి ఆ రెండువేళ్ళ కొనలకు బొటనవేలు కొనను ఆనించి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. దీనినే వాయన్‌ముద్ర అంటారు.

రోజూ మూడుపూటలా ఈముద్రను పూటకు పది నుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు పైన తెలిపిన విధంగా దేశమాత భారత మాతను తలచుకొని సాధన చేస్తుంటే క్రమంగా చపల, చంచల స్వభావాలు అణగిపోయి స్థిరమైన బుద్ధి ఏర్పడుతుంది.

## నిర్ణయాత్మకశక్తికి - వాతనాశకముద్ర



శరీరంలో అధికమైన అనవసరమైన వాయువు ప్రకోపించడం వల్ల చాలా మంది స్త్రీపురుషులు ఏ విషయంలోనూ ఒక స్థిరమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోలేక ఏ వృత్తిలోనూ రాణించలేక గజిబిజిగా గందరగోళంగా బతుకుతుంటారు. అలాంటి వారంతావెంటనే వాతనాశకముద్రను ధరించడంద్వారా ఆ సమస్య నుండి పరిష్కారం పొందవచ్చు.

అలవాటైన ఆసనంలో కూర్చొని ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండు చేతులను చాచి మోకాళ్ళపై ఉంచుకొని చూపుడువేలును మధ్యవేలును కిందికి వంచి అరచేతికిఆనించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటనవేలునుంచి మిగిలినవేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచితే ఇదే వాతనాశకముద్ర.

రోజూ మూడుపూటలా ఈ ముద్రను పూటకు పది నుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు పైన తెలిపిన విధంగా దేశమాత భారతమాతను తలచుకొని సాధనచేస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలోని వాయుప్రకోపం హరించి స్థిరమైన నిర్ణయాత్మకశక్తి కలుగుతుంది.



## అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. ఆచార్యా మీకు లెటర్ వ్రాస్తుంటే ముగించాలని అనిపించడం లేదు. ఎందుకంటే మీరు చెప్పిన ప్రతీమాట నన్నెంత ప్రభావితం చేసిందో, చేస్తుందో మీకు తెలియజెప్పాలన్న ఆరాటం ఇంకాఇంకా రాయాలని కోరుకుంటుంది.

అయ్యా! నాకు నాలుగు నెలల నుండి కంటి మీద గడ్డల సమస్యతో సతమతమౌతున్న నేను చెరుకుపల్లిలోని ప్రఖ్యాత వైద్యశాలలో చూపించుకొని మందులు కొని వేసుకున్నా కూడా అవి ఏ మాత్రం తగ్గలేదు. నా మిత్రుడైన హరిబాబు ఇంటికి వెళ్తే అతడు నా సమస్య చూసి ఈ పొడి వాడిచూడు అన్ని నల్లగాఉన్న మసిలాంటిపొడి వారంరోజులు వాడమని ఇచ్చాడు. ఆశ్చర్యకరంగా నా కంటిగడ్డలు పూర్తిగా తగ్గాయి. చివరికి తెలిసింది ఆ నల్లటిపొడి కొబ్బరిపీచుని కాల్చివేసినపొడి అని వారుచెప్పగా విని ఆశ్చర్యపోయాను. ఎన్నో రూపాయలు ఇంగ్లీషు మందులకు ఖర్చుపెట్టినా కూడా తగ్గని నా బాధ ఈ కొబ్బరిపీచుపొడికి తగ్గడమనేది ఎంత అద్భుతమైన విషయం. ఇంతచక్కటి కానుకను మాకు తెలియజేసిన గురువు గారికి మన:పూర్వక ధన్యవాదములు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

జి. శ్రీకాంత్, గూడవెల్లి, కానంగ్ల, గుంటూరు జిల్లా, సెల్ : 9908250219

గత సంచిక తరువాత...

# పరసంస్కృతిని పారదరిమి - స్వసంస్కృతిని పాటిస్తూ ఉత్తమ ఆహారంతో - ఉత్తమోత్తమ సంతానం పొందండి-2



ఈనాడు నూతన దంపతుల్లో ఎక్కువ మందికి ఎందుకు సంతానం కలగటం లేదు ?

లక్షలు వెచ్చించి కృత్రిమమార్గాలతో దుర్బల సంతానాన్ని పొందే కర్మ ఎందుకు పట్టింది ?

విదేశీ విషరసాయనాల వాడకం వల్లే సంతానోత్పాదక శక్తి క్షీణిస్తుందని గమనించారా ?

దేశీయ ఆచారఆహారాలతో దివ్యసంతానాన్ని పొందవచ్చని నమ్మి ప్రయత్నించలేరా ?

## సంతానం ఎందుకు - కలగడం లేదు ?

కొత్తగా వైవాహిక జీవితంలోకి ప్రవేశించిన జంటల్లో ఎక్కువమందికి సంతానం కలగడంలేదు. మిగిలినవాళ్ళల్లో చాలామంది కి గర్భం ఏర్పడినా నిలబడటం లేదు. మరికొంతమందికి గర్భం నిలబడినా కూడా బలహీన రోగిష్టి సంతానం కలుగుతుంది. రోజూ వందలాది జంటలను చూస్తున్న స్వానుభవంతో, పూర్తి ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని కనగలిగే జంటలను వేళ్ళ మీద లెక్కపెట్టవచ్చని ఘంటాపథంగా చెప్పగలం.

ఈ దయనీయ దుర్భర దుస్థితి ఎందుకు కలుగుతుందో వివాహితులుగానీ, వారి తల్లిదండ్రులుగానీ, దేశవైద్యశాస్త్రవేత్తలుగానీ, పాలకులుగానీ ఏ ఒక్కరూ మూలకారణాలను విశ్లేషించే ఆలోచనలో లేరు.



వివాహమై యేండ్లు గడుస్తున్నా సంతానం కాకపోతే సంతాన సాఫల్య కేంద్రాల చుట్టూ లక్షలు వెచ్చిస్తూ తిరుగుతున్నారే గానీ వివాహితులైన స్త్రీపురుషుల్లో ఉన్న సమస్యలను సహజ మార్గాల్లో పరిష్కరించుకోవడం ద్వారా సహజమార్గంలోనే బిడ్డలను కందామని ప్రయత్నించడం లేదు.

ఆహారపదార్థాలు, త్రాగునీరు, పీల్చేగాలి వీటితోపాటు ఆలోచించే మనస్సు అన్నీ విదేశీ విషరసాయనాలతో కలుషితం కావడంవల్లే యువతీయువకుల్లో సంతానోత్పాదక శక్తి రోజురోజుకూ క్షీణించిపోతుందని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకొని తీరాలి. దైనందన జీవితంలో నిత్యం వాడుతున్న విదేశీవిషాలతో కూడిన వస్తువులను, పదార్థాలను తక్షణమే నిషేధించాలి.

వాటిస్థానంలో దేశీయజ్ఞానంతో తయారైన వస్తువులను, పదార్థాలను వినియోగించడం, దేశీయ శాస్త్రీయ సదాచారాలను పాటించడం మొదలుపెట్టాలి. అదెలాగో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

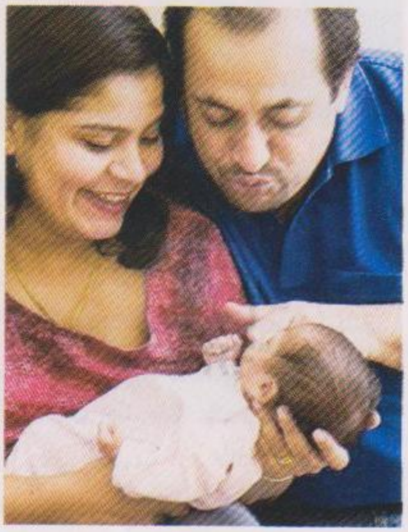


తమలపాకుకు ఆముదం రాసి నులివెచ్చగా పొట్టపై, రొమ్ముపై వేస్తుంటే పిల్లల జలుబు బంద్

# శ్రేష్ఠసంతానప్రాప్తి కోసం

## జీవనవిధానంలో - ఏ మార్పులు జరగాలి ?

ప్రియమైన భారతీయ దంపతులారా! మన జీవితంలో అణువణువునా అడుగడుగునా నిండివున్న దురాచారాలను మార్చుకోకుండానే మంచి సంతానం పొందలేమని తెలుసుకోండి. ప్రకృతిని యధాతథంగా అనుసరించడం ద్వారా మాత్రమే మన శరీరం ఉత్తమసంతానాన్ని సృష్టించడానికి తగిన అర్హతను పొందగలుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. చెప్పబోయే మార్పులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన తక్షణమే అమలులో పెట్టండి.



- ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అర్థరాత్రి వరకు ఇండ్లలో మేల్కొని ఉండకూడదు.
- ఎంత పనివత్తిడి ఉన్నా రాత్రి 10 లేక 11 గంటలలోపే నిద్రించండి.
- ఉదయం 4 లేక 5 గంటలకు కచ్చితంగా ప్రతిరోజూ నిద్రలేవండి.
- పొరపాటుగా సూర్యోదయం తరువాత కూడా నిద్రించకండి.
- రాత్రి రాగిచెంబులో ఒక పెద్దగ్లాసు నీటిని పోసి మూడు తులసిదళాలు వేసి నిలువవుంచి నిద్రలేవగానే ఆ అమృతజలాన్ని పానంచేయడం మరువకండి.
- టెర్లిన్,టెరికాటన్ వంటి గాలి ఆడని దుస్తులను తక్షణమే విడిచిపెట్టి శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే నూలుబట్టలను మాత్రమే ధరించండి.
- స్పాంజ్‌పరుపుల పైన పవళించడం మాని దూదిపరుపుల పైనే నిద్రించండి.
- చెబుతున్న విధానాలతో ఇరువురి శరీరాలు పూర్తిగా శుద్ధి చెందేవరకు ప్రయత్న పూర్వకంగా దాంపత్యధర్మానికి దూరంగా ఉండటం అవసరం.

పైన తెలిపిన జీవనధర్మాలను మార్పుచేసుకొని క్రింద చెప్పబోయే గృహ మార్పులకు వెంటనే శ్రీకారం చుట్టండి.

## ఆరోగ్య సంతానం కోరే దంపతులు తక్షణమే ఇంట్లో - ఏ మార్పులు చేయాలి ?

ఈనాడు నిద్రలేచింది మొదలుతిరిగి నిద్రించేవరకు ఇంటాబయట వాడుతున్న పదార్థాలన్నీ విషపూరితాలేనని నమ్మితీరాలి. ఏమేమి విషరసాయన పదార్థాలను వాడుతున్నామో ఒక కాగితంపైన వరుసగా వ్రాసుకోవాలి.

1. నిద్రలేవగానే పాచిముఖంతో టీ,కాఫీలు తాగే దురలవాటును మానుకొని పైనతెలిపినట్లు రాగిచెంబులోని నీటిని తాగండి తరువాత ముందుముందు సూచించబోయే అశ్వగంధపాలను సేవించవచ్చు.

2. దంతధావనానికి ఉపయోగించే విదేశీపదార్థాలను తక్షణమే విడిచిపెట్టి మనగ్రంథాలలో పత్రికల్లో అనేకవిధాలుగా సూచించిన ఆయుర్వేద పండ్లపొడులను లేక వేప, ఉత్తరేణివేర్లు మొదలైన పుల్లలను మాత్రమే దంతధావనానికి వినియోగించండి.

3. స్నానానికి ఉపయోగించే రసాయన సబ్బులను నిషేధించి వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మన సౌందర్యవేదగ్రంథంలో సూచించిన అద్భుత సుగంధ స్నానచూర్ణాలను మాత్రమే వంటికి రుద్ది స్నానం చేయండి.

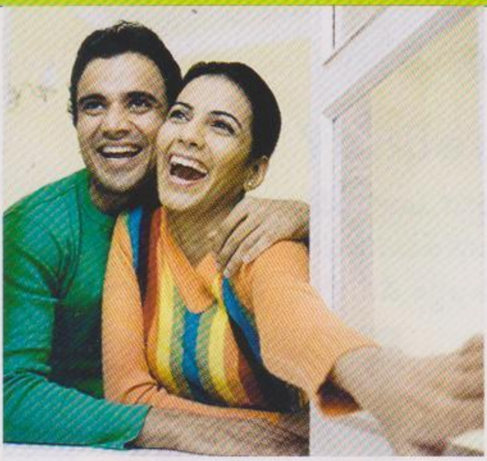
4. తలస్నానానికి వాడే రసాయన షాంపోలను విడనాడి ఉసిరిక, కుంకుడు, శీకాయ, మారేడుపండుగుజ్జు మొదలైన పదార్థాల మిశ్రమంతో తయారైన తలస్నానచూర్ణాన్నే వాడుకోండి.

5. ముఖానికి పూసే రసాయన క్రీములను విడిచిపెట్టి వాటికి బదులుగా తయారుచేసి చూపించిన, పత్రికల్లో వ్రాసిన ముఖ సుగంధ లేపనాలను వినియోగించండి.

6. ఆ క్రీములపై అద్దే రసాయన పౌడర్లను వాడటంమాని శ్రేష్ఠమైన ఆవుపేడతో తయారుచేసిన విభూతిచూర్ణంలో సమంగా చందనచూర్ణం కలిపి ముఖానికి అద్దుకోండి.



తమలపాకురసం రెండుచుక్కలు నోట్లో వేస్తుంటే పిల్లల గొంతువాపు తగ్గిపోతుంది



7. గోళ్ళకు వేసుకునే రసాయనరంగులు వాడటంమాని నెలకు రెండుసార్లు గోళ్ళకు గోరింటాకు మాత్రమే పెట్టుకోండి.

8. పెదవులకు దిద్దుకునే రసాయన లిప్‌స్టిక్‌లు విడిచిపెట్టి దేశవాళి గులాబీ పూలపొడిని ఆవునేతితో నూరి రాత్రిపూట పెదవులకు లేపనం చేయడం ద్వారా పెదవులకు మంచిరంగును సంపాదించుకోండి.

9. స్త్రీలు ముఖంపై ధరించే రసాయన స్టిక్కర్ బొట్లు తీసివేసి కుంకుమ రాళ్ళతో చేసుకున్న కుంకుమగానీ, తిలకంగానీ ధరించండి.

10. బట్టలపై చల్లుకునే రసాయన సెంట్లు వాడకుండా సహజ పద్ధతుల్లో వివిధ రకాల పూల నుండి తయారుచేసిన అత్తరును మీకు అలవాటు ఉంటేనే పులుముకోండి.

11. పాత్రలు తోమే రసాయన పౌడర్లు తక్షణమే వాడటం మాని ఆవుపేడ పిడకలను కాల్చి చేసిన బూడిదతో పాత్రలు తోమటానికి ప్రయత్నించండి.

12. దోమల నివారణకు వాడే విషరసాయన సాధనాలను వాడటం మాని, వేపాకుపొడి, ఆవాలపొడి, ఉప్పు పొడి కలిపి ఆవు పిడక నిప్పులపై వేసి పొగపట్టడం ద్వారా దోమలను తరిమికొట్టండి.

13. సెల్‌ఫోన్లను సాధ్యమైనంత అతి తక్కువ సమయం మాత్రమే ఉపయోగించండి. శరీరానికి ఆనుకునే విధంగా జేబుల్లో వాటిని ఉంచకండి. ఎప్పుడూ దానిని చేతులతో పట్టుకొని ఉండకండి. దానివల్ల తెలియకుండా జరిగే ప్రమాదం అంతులేనిదని అర్థం చేసుకోండి.

14. ఫ్రిజ్‌లలో ఉంచిన కూరగాయలను గానీ, పానీయాలను గానీ, పాలను గానీ, మంచినీటిని గానీ ఏ ఇతర పదార్థాలను గానీ మీరు వినియోగించవద్దు. ఏ రోజు కూరగాయలను ఆ రోజే తెచ్చుకొని వాడుకోండి. కుండలలోని మంచినీటిని సేవించండి.

ఈ మార్పులను చేసుకున్న తరువాత ఆహార విధానంలోనూ, మానసికంగానూ ఏయే మార్పులు చేసుకోవాలో వచ్చే సంచికలో చెప్పబోతున్నాం... వేచిచూడండి. శుభం.

## అనుభవం



పూజ్య మహర్షి ఏల్చూరి గురువు గారికి అభివందనం. ఫిబ్రవరి, 2009 లో గుంటూరులో మొదటిసారిగా మీ ఆయుర్వేద ప్రసంగం వినడం జరిగింది. అప్పుడు మీరు చెప్పిన ప్రతీమాట నా హృదయంలో శిలాఫలకాలుగా మిగిలిపోయాయి. ఈ ప్రపంచంలో ఇంకా ఇలాంటివారున్నారా ? అని ఆశ్చర్యపోయాను.

"నాకు ఇంకా అయిదేండ్లకు 60 ఏండ్లు వస్తయ్. అప్పుడు నేను 20 ఏండ్లు వాడినౌతాను. ఎందుకంటే ఈ జాతిని జాగృతం చేయాలి" అని మీరన్న మాట ఎన్నటికీ మర్చిపోలేను. అప్పటి నుండి మా జీవనవిధానం మారిపోయింది. విదేశీ విషరసాయనాలతో చేసిన పేస్టులు, సబ్బులు అన్నీ బయటపడవేశాం.

- మా వారికి వాము,సైంధవలవణం మిరియాలుకలిపి పొడిచేసిఇచ్చాను వారంరోజుల్లో గ్యాస్ట్రబుల్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.
- షుగర్ తగ్గడానికి మా అక్కగారి కోడలుకి జామాకు గ్లాసు నీళ్ళలో వేసుకొని తాగమని చెప్పాను. షుగర్ తగ్గింది.
- తులసిమాత్రలు, వసరసాయనం, త్రిఫలచూర్ణం, తలనూనెలు, చిల్లగింజలు, వావిలాకు మాత్రలు, సదారోగ్య గుటికలు, ఇలాంటివన్నీ తయారుచేసి అవసరమైన వారందరికీ ఇస్తున్నాను. వావిలాకు మాత్రలు వారంరోజులు వాడగానే నడుంనొప్పి మటుమాయమైంది.

ఈ విధంగా ఇన్ని అద్భుతాలు చూస్తుంటే నాకు ఒక్క నిమిషం కూడా వృధా చేయబుద్ధికావడం లేదు. రోజు రోజుకీ ఇంకా ఏమేమి టి.వి లో చెప్తారా ? ఎన్ని మందులు తయారుచేద్దామా అనిపిస్తుంది. ఆ దివిలోని ఋషులు మిమ్ముల్ని మా కోసం ఈ భువికి పంపారనడంలో సందేహమే లేదు.

ఎ. శివకుమారి, గూడవల్లి, గుంటూరు జిల్లా.



వేపచిగుళ్ళు, నువ్వులు నీటితో నూరి పట్టిస్తుంటే
పిల్లల చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్

# ఆడపిల్లల్లో మగపిల్లల - లక్షణాలు పెంచుతున్న ఆధునిక విదేశీ విషనాగరికతను - అంతం చేయండి



- ఆడపిల్లల్లో అధికశాతం మందికి మగలక్షణాలు ఎందుకొస్తున్నయ్ ?
- ఆడబిడ్డలకు మీసాలు, గడ్డాలు పెరుగుతుంటే అసహ్యంగా ఉండదా ?
- ఆడపిల్లలకు మగ గొంతు వస్తూ ఎంత బాధపడుతున్నారో గమనించారా ?
- బాల్యం నుండే ఆడబిడ్డల్లో ఎందుకు థైరాయిడ్ రోగం ప్రబలిపోతుంది ?
- ఆడపిల్లల్లో మగహార్మోన్లు పెరిగిపోతే సంసారానికి పనికివస్తారా ?

## ఆడపిల్లల్లో మగహార్మోన్లు పెంచుతున్న విదేశీ విశృంఖల విషనాగరికతా ప్రభావం

సైన్స్ పేరుతో అతి కొద్దిమంది ప్రపంచ వ్యాపార సామ్రాజ్య నియంతలు ధనదాహంతో సృష్టిస్తున్న విషరసాయనాలతో కూడిన రకరకాల వస్తువులు, పదార్థాలు, మానవశరీరాలలోని అణువణువులోకి చొచ్చుకుపోతూ విశ్వమానవమారణ హోమాన్ని రగిలిస్తున్నయ్. అందులో భాగంగానే సృష్టికి, భగవంతునికి ప్రతిరూపంగా సృజింపబడిన స్త్రీజాతిలో ఈ వినాశలక్షణాలు విపరీతంగా కనిపిస్తున్నయ్.

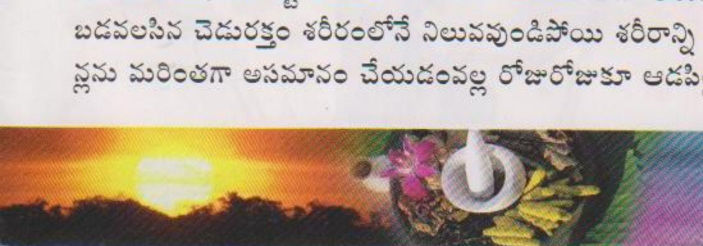
పల్లెలు, పట్టణాలు అనే తేడాలేకుండా ఎక్కువమంది ఆడపిల్లలు బాల్యం నుండే అనివార్యంగా విషరసాయనాలతో కూడిన వస్తువులను, ఆహారపదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారు. చదువుల పేరుతో జరిగే పోరాటంలో బిడ్డలంతా వేళకు భుజించకుండా, నిద్రించకుండా వేళగాని వేళల్లో రోడ్లపైన, హోటళ్ళలో తయారయ్యే విషపదార్థాలను తింటున్నారు.

మంచి మార్కులు సాధించాలనే ఆరాటంలో అంతులేనంత శరీరం తట్టుకో లేనంత తీవ్ర మానసిక వత్తిడికి ఆందోళనకు గురౌతున్న నేటి ఆడపిల్లలశరీరాల్లో జీవరసాయనకణాలు అనబడే హార్మోన్ల సమతౌల్యం దెబ్బతింటుంది. చిన్నారి వయసులోనే ఆడబిడ్డలు అతివత్తిడికి గురికావడంవల్ల ఆ ప్రభావం వారి మెదడుపై పడి హార్మోన్లను సక్రమంగా విడుదల చేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దానివల్ల వారి శరీరంలో నిద్రాణంగాఉండే పురుషహార్మోన్లు వృద్ధిచెంది వారిలో మగలక్షణాలు పుట్టుకొస్తున్నయ్.

## పురుష హార్మోన్లు పెరగడంవల్ల ఆడపిల్లలకు ఏయే వ్యాధులొస్తున్నయ్ ?

పైన తెలిపిన మానసిక వత్తిడితో పాటు ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువమంది లేతప్రాయం నుండే కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను సేవించడంవల్ల ఆకొవ్వును కరిగించే శారీరకవ్యాయామం కొంచమైనా లేకపోవడంవల్ల అర్ధరాత్రిదాకా చదువుకుంటూ ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేవకపోవడంవల్ల వీధుల్లోని జంక్‌ఫుడ్స్ అతిగా సేవించడంవల్ల వారిలో హార్మోన్ల సమతౌల్యం దెబ్బతింటుంది.

దానివల్ల ఆడపిల్లలకు ముందుగా ప్రాణగ్రంథి అయిన థైరాయిడ్ గ్రంధి దెబ్బతిని దాని ఫలితంగా శరీరంలో కొవ్వు అతిగా పెరిగిపోవడం, బహిష్టు నెలనెలా రాకుండా మూడు లేదా ఆరునెలలకు ఒకసారి రావడం, దానివల్ల ఏ నెలకానెల బహిష్కరింప బడవలసిన చెడురక్తం శరీరంలోనే నిలువవుండిపోయి శరీరాన్ని పోషించే వాతపిత్తకఫాలతో చేరి ధాతువుల్లోకి ప్రవేశించి హార్మోన్లను మరింతగా అసమానం చేయడంవల్ల రోజురోజుకూ ఆడపిల్లల్లో మగ హార్మోన్ల సంఖ్య పెరుగుతున్నయ్.



వాము 1 గ్రా, పాతబెల్లం 2 గ్రా, తినిపిస్తుంటే అజీర్ణం, మలబంధం హరించి పిల్లలు బాగా ఎదుగుతారు

తద్వారా మూతిపైన మీసాలుమొలవడం, మగవాళ్ళలాగా గడ్డంపైన, ఛాతిపైన, పొట్టపైన, తొడలపైన, పిక్కల పైన దట్టమైన రోమాలు గుబురుగా పెరగడం, వారి గొంతు  కూడా క్రమంగా గంభీరంగా మగవారి గొంతులాగా మారిపోవడం, నెలనెలా సక్రమంగా అండాలు ఉత్పత్తి కాకపోవడం, గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడి వివాహమయ్యాక సంతానం పొందలేకపోవడం, నిరంతరంగా తెలుపు ఎరుపు స్రావాలతో బట్టంటువ్యాధులు పుట్టడం మొదలైన లెక్కపెట్టడానికి వీలులేనన్ని వ్యాధులు ఆడపిల్లలకు కలుగుతున్నయ్.

## ఆడపిల్లలపెంపకంలో తల్లిదండ్రులు - ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! మన అమ్మలకు అమ్మమ్మలకు ఏనాడూ రాని రోగాలన్నీ మన ఆడబిడ్డలకు వస్తున్నాయంటే మన బిడ్డల పెంపకంలో మనమెంత అజాగ్రత్తగా ఉన్నామో ఆలోచించండి. తల్లిదండ్రులకున్న పాశ్చాత్య విషనాగరికత వ్యామోహం బిడ్డలమీద రుద్దుతూ చిన్నతనంనుండే పండ్లు తోమడానికి, తలస్నానానికి, శరీరస్నానానికి విదేశీ విషాలను వాడుతున్నాం. విదేశీ వేషభాషలను అలవాటు చేస్తున్నాం. తరచుగా హెూటళ్లకు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లకు తీసుకెళుతూ ఆ విషాహారాన్ని బిడ్డలచేత తినిపిస్తున్నాం. ఇంటినిండా చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్లు, కూల్‌డ్రింక్స్ నింపి బిడ్డలచేత సేవింపజేస్తున్నాం.

ఆడపిల్లలు తొలిసారి బహిష్టుఅయినప్పుడు వారి ఆరోగ్యం కోసం పాటించవలసిన ప్రథమ రజస్వల నియమాలను అశాస్త్రీయమైనవిగా భావించి వాటిని తోసివేసి బిడ్డలపతానానికి మనమే శ్రీకారంచుడుతున్నాం. నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుందో రావడంలేదో గమనించకుండా, బహిష్టు వచ్చినప్పుడుకూడా చప్పిడిఆహారం పెట్టకుండా మామూలు రోజుల్లోలాగే కారం, ఉప్పు, పులుపు, మసాలాలు, మాంసాహారాలను పెడుతూ బిడ్డల గర్భాశయవ్యాధులకు ఆస్కారమిస్తున్నాం. ఈ పొరపాట్లను సరిచేసుకుంటూ ఆడబిడ్డలను ఎలా సంరక్షించుకోవాలో ప్రస్తుతం వారు ఎదుర్కొంటున్న పై సమస్యల నుండి ఎలా కాపాడుకోవాలో వచ్చే సంచికలో సవివరంగా చెప్పుకుందాం. శుభం.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| **శ్రీ జి. హరిహరరావు**, మార్కాపురం | రూ. 2,000/- |
| **శ్రీ వెంకటచలపతి/కిరణ్‌కుమార్**, పీలేరు | రూ. 7,000/- |
| **శ్రీ డి. విషాకేసన్**, కరీంనగర్ | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీమతి లక్ష్మి**, బెంగుళూర్ | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీమతి ఎం.ఆర్.సరస్వతి**, బెంగుళూర్ | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీమతి ఎం. రాధ**, కర్నూల్ | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీ ఎం. భాస్కర్**, మెదక్ | రూ. 1,116/- |
| **శ్రీ దత్తసాయి,శిర్డిసాయి,లక్ష్మిసాయి**, బి.డి.ఎల్ | రూ. 1,000/- |
| **శ్రీ వి.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం**,మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,000/- |
| **శ్రీమతి విష్ణుబొట్ల వెంకటభ్రమరాంబ**, మాదాపూర్ | రూ. 521/- |
| **శ్రీ గురులక్ష్మినారాయణ**, మార్కాపురం | రూ. 516/- |
| **శ్రీ డి. సురేందర్**, జహీరాబాద్ | రూ. 501/- |
| **శ్రీ జొన్నల వెంకటేశ్వరరావు**, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీ కె. రాజేంద్రప్రసాద్**, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీమతి కె.ఎస్.వి. చిత్ర**, కలకత్తా | రూ. 500/- |
| **శ్రీ డి.జె. నాయుడు**, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీ ఉగ్గిన రమేష్**, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీ మైసా జనార్థన్**, కమ్మరపల్లి, నిజామాబాద్ | రూ. 500/- |
| **శ్రీమతి పామిడిగంటం రాధారుక్మిణిదేవి**, అద్దంకి | రూ. 302/- |
| **శ్రీమతి మానస**, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| **శ్రీ గాదె సీతారామిరెడ్డి**, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| **శ్రీ ఎం. రామారావు**, ఒడిస్సా | రూ. 200/- |
| **శ్రీ సింహం వెంకటేశులు**, హిందూపూర్ | రూ. 200/- |
| **శ్రీ బావరాజు శ్రీనావాసరావు**, ద్రాక్షారామం | రూ. 200/- |
| **శ్రీమతి ఒ. జయశ్రీ**, ఎస్.బి.ఐ, మద్దిపాడు | రూ. 200/- |
| **శ్రీ పి. రమేష్**, కొత్తగూడెం | రూ. 108/- |



నిమ్మగింజలు నీటితోనూరి బొడ్డుకు పట్టించి
చన్నీళ్ళు కొంచెం పోస్తుంటే పిల్లలకు మూత్రం బాగా వస్తుంది



లక్డీకపూల్‌లోని మారుతిగార్డెన్స్‌లో జరిగిన ఆయుర్వేద వీరుల సమావేశ దృశ్యాలు

JUNE - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

# పాఠకులకు ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక

హోలోగ్రామ్

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొందరు స్వార్ధపరులు మన గ్రంథాలను పోలి ఉండేటట్లు నకిలీ గ్రంథాలను సృష్టించారని మీకు తెలుసు. అందువల్ల మన అసలు గ్రంథాలను మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టడం కోసం ప్రతి గ్రంథంపైన క్రింద చూపినట్లు ఎర్రని వృత్తంలో ఉన్నట్లుగా హోలోగ్రామ్ వేస్తున్నాము, అది బంగారపు రంగులో బిళ్ళలాగా ఉండి లోపల మహర్షి బొమ్మ, దానిపైన SNP అనే అక్షరాలు వుంటయ్. ఇలా హోలోగ్రామ్ ఉన్నవి మాత్రమే మన గ్రంథాలని ఇవిలేనివి నకిలీ గ్రంథాలని మీరు తెలుసుకొని కొనుక్కోండి.

**ముఖ్యగమనిక : మాసపత్రికలకు నకిలీ పత్రికలు లేవు వాటిపైన హోలోగ్రామ్ ఉండదు.**



కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16, సంచిక : 4, పేజీలు : 36 రూ.15/-

జులై, 2012



# అందరికీ ఆయుర్వేద

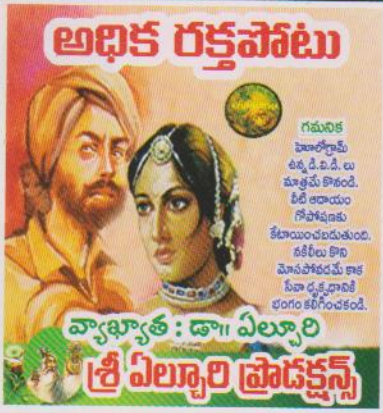


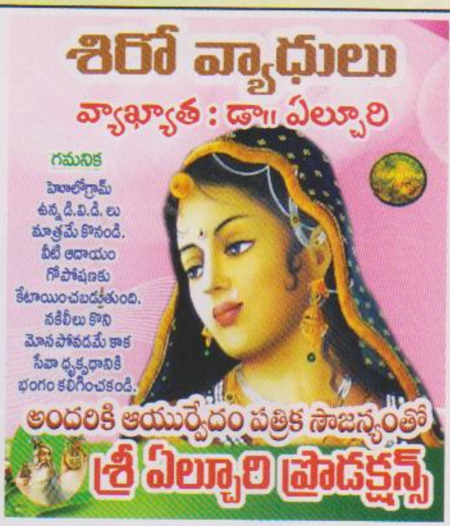


ANDARIKI AYURVEDA



మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!










# ఏల్చూరి ఆయుర్వేద డి.వి.డి లు

తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాదినాడు వివిధ అనారోగ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో కూడిన ఏల్చూరి గారి ప్రసంగాలను డి.వి.డి లుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరిగింది. మొదటి విడతగా పదిరకాల డి.వి.డి. లను మీకందిస్తున్నాం. తరువాత మిగిలిన అన్ని సమస్యల గురించి కూడా డి.వి.డి. లు మీకు అందుబాటులోకి రాబోతున్నయ్.

**ముఖ్య గమనిక**

ఇవే మన సంస్థ నుండి విడుదలైన డి.వి.డి. లని మీరు గుర్తుపట్టి తీసుకోవడం కోసం మన డి.వి.డి.ల కవరుపైన ఉండే బంగారపు రంగు గల హోలోగ్రామ్ చూసిన తరువాతే కొనవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

ఈ 10 డి.వి.డి. లు కొనదలచినవారు కొరియర్‌ఖర్చులతో కలిపి రూ. 1,100/- శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్, హైదరాబాద్ పేరుతో డి.డి. తీసి మీ పూర్తి చిరునామా సెల్‌నంబర్‌తో సహా క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

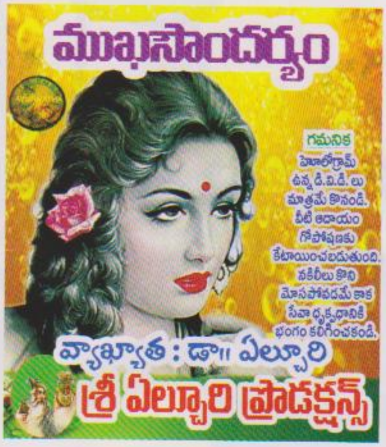
వివరాలకు: **శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్**

మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, ప్లాట్ నం. 143,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్-500081,
సెల్ : 9550819215, 8790456727.





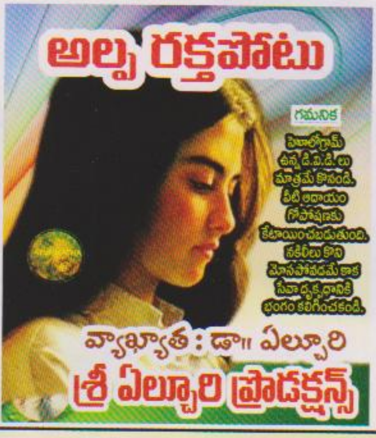










| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| 28-07-2012 శనివారం సా॥4 గం॥ -రా॥ 8 గం॥ వరకు | వికారాబాద్ రంగారెడ్డి జిల్లా | మల్లికార్జునభవనం రైల్వేస్టేషన్ ఎదురుగా | వీరశైవ సమాజం వికారాబాద్ | శ్రీ పత్తి శ్రీనాథం - 9441777473 శ్రీ గుండా మల్లికార్జున్ - 9490559726 శ్రీ చిలుకూరి సంగమేశ్వర్ - 9440559125 |
| 11-08-2012 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | గుంతకల్లు అనంతపురం జిల్లా | వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, నాగార్జున ఆయుర్వేద మందుల నిలయం | శ్రీ హెచ్. రవీందర్‌గౌడు-9440862377 శ్రీమతి పి.గాయత్రిదేవి-08552-226618 |
| 19-08-2012 ఆదివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | వరంగల్ పట్టణం | అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్ రైస్ మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ హంటర్‌రోడ్, వరంగల్ | సూర్య కుటీర్ ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం వరంగల్ | శ్రీ రమేష్ ఆచార్య - 9000586610 శ్రీమతి సత్య శ్రీదేవి - 8978113972 |
| 02-10-2012 మంగళవారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు | కరీంనగర్ పట్టణం | వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, కరీంనగర్ శాఖ | శ్రీమతి రజియా - 9000283196 శ్రీ సలీం - 9866974246 |
| 27-10-2012 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ -సా॥ 4 గం॥ వరకు | అర్మూర్ నిజామాబాద్ జిల్లా | క్షత్రియ కళ్యాణమండపం బస్‌డిపో వెనుక | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ఆర్మూర్ శాఖ | శ్రీ వెంకటేశ్వర్‌రావు - 9440834560 శ్రీ పద్మనర్సయ్య - 9490414416 |

## గురువు గారిని ఎలా కలవాలి ?

**హైద్రాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తి సమూలం 10) బోడతరం సమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసి గింజలు 13) చంద్ర గింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలి గింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావి పండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస (తంటెం) గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు





తెల్లగలిజేరుఆకుకూర వంటాముదం తాలింపుతో రోజూతింటుంటే నేత్రవ్యాధులు హరిస్తాయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 16, సంచిక - 4, జులై - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




అందరికి ఆయుర్వేద

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక




ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# ఆవులేని గుడిలో – ఆ పరమాత్ముడుంటాడా ?

కృతయుగంలోనూ, త్రేతాయుగంలోనూ లేని గుడులు, గోపురాలు, ఇలాంటి దైవసంబంధమైన నిర్మాణాలన్నీ ద్వాపర యుగం నుండి ప్రారంభమై ఈ కలియుగంలో ఊరూరా, వాడవాడా ఎందుకు మొదలయ్యాయో అందరూ తెలుసుకొని తీరాలి. ధర్మం నాలుగులేక మూడుపాదాలతో నడిచిన కృత, త్రేతాయుగాలలో ఎక్కువమంది ప్రజలకు ఆత్మధ్యానం ద్వారా దైవపూజను నిర్వహించగల శక్తి ఉండేది కాబట్టి ఆ కాలంలో గుడులు నిర్మించవలసిన అవసరం కలుగలేదు. త్రేతాయుగంలో అక్కడక్కడ దైవరూపమైన ఆదిమధ్యాంతరహితస్వరూపమైన లింగాలను మాత్రమే స్థాపించారు.

ద్వాపరయుగారంభం నుండి ధర్మం రెండుపాదాలతో మాత్రమే నడిచే దుస్థితి రావడంతో ప్రజల్లో దైవంపట్ల, ధర్మంపట్ల విశ్వాసం, గౌరవం భయభక్తులు ఏర్పడటానికి దేవాలయ నిర్మాణం అవసరమైంది. ఆ దశలో భారతీయ విజ్ఞానఖనులైన మహర్షుల నబడే మేధావులు కనిపించని దేవునికి ప్రతిరూపాలుగా ప్రకృతిలో సజీవంగా కనిపించే గోమాతల ద్వారా ప్రాణవృక్షాలైన తులసి, వేప, మారేడు, రావి, మర్రి, జువ్వి, జమ్మివంటి ఓషధులద్వారా ప్రజారక్షణ కల్పించడంకోసం దేవాలయాల నిర్మాణం ప్రారంభించారు.

ఆ కాలంనాటికే గోవులపైన, వృక్షాలపైన పరిశోధనలు జరిగి అనేక ప్రామాణిక గ్రంధాలు ఆవిష్కరించబడి ఉండటం వల్ల, ఆ విజ్ఞానంతో మానవాళిని కాపాడటంకోసం రాతిప్రతిమలకు ప్రాణప్రతిష్ఠచేసి, విశ్వశక్తులను ఆకర్షించగల గోపురాకారంలో గుడులు నిర్మించి, వాటిచుట్టూ పైన తెలిపిన ప్రాణవృక్షాలు నాటి ఆ వృక్షాల క్రింద గోశాలలు నిర్మించారు. ప్రతివ్యక్తి ప్రతిరోజు ఆ పవిత్ర ప్రదేశానికొచ్చి గోమాతను, దైవవిగ్రహాలను పూజించి గోమూత్రాన్ని మరియు తులసితీర్థాన్ని సేవించి ఆ ప్రాణవృక్షాల జీవశక్తులను ఆఘ్రాణిస్తూ కొంతసమయం అక్కడ గడపాలని తీర్మానించారు. అధికశాతం మంది ప్రజలు ఈ సదాచారాన్ని తూచాతప్పకుండా పాటిస్తూ తమ ఆయురారోగ్యాలను కడదాకా కాపాడుకొంటూ ధన్య జీవులయ్యారు.

కాలగమనంలో ద్వాపరయుగాంతమై కలియుగం గడిచేకొద్ది ఏకపాదానికి ధర్మం పడిపోవడంవల్ల గుడులలో గోశాలలు, ప్రాణవృక్షాలు కనుమరుగైపోయి, కొన్నిచోట్ల శాస్త్రయుక్తంగా తులసితీర్థతయారీ కూడా అంతరిస్తూ, మొక్కుబడి పూజలు మాత్రమే తీర్చుకునే ఆలయాలుగా గుడులు మిగిలిపోతున్నయ్. ఆ కారణంగా ఎన్ని గుడులు తిరిగినా, ఎన్ని పూజలు చేసినా ప్రజల్లో ధర్మబుద్ధి పెరగడంగానీ, క్షీణించిన వారి ఆయురారోగ్యాలు మెరుగుపడటంగానీ జరగడంలేదు.

ఇప్పటికైనా దేవాలయ ధర్మకర్తలు, దైవభక్తులు ప్రతిగుడిలో గోశాలను నిర్మించి, ప్రాణవృక్షాలునాటి, శాస్త్రయుక్త తులసి తీర్థాన్ని ప్రవేశపెట్టి, అగ్నిహోత్రం మొదలుపెట్టి, పర్యావరణ కాలుష్యనివారణకు అమృతాహార ఉత్పాదనకు, ప్రజారోగ్య సంరక్షణకు, భారతీయ ధర్మపరిరక్షణకు పూనుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం....




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com




చింతగింజపప్పు నీటితో గంధం తీసి రాస్తే
కంటిరెప్పలపై కురుపులు హరిస్తయ్

# నేను భారతీయుడనని గర్వంగా చెప్పగలవారు ముందుకు రండి భారతమాత గుడి కట్టండి - భారత ప్రాణవృక్షాలను నాటండి



స్వదేశ కులమతాధిపతులు, విదేశ కులమతాధిపతులు మా కులం గొప్పది మామతం గొప్పదని మా ద్వారానే దేవుని స్వర్గం లభిస్తుందని ప్రజల్లో కులమత పిచ్చిని,కులమతోన్మాదాన్ని పెంచుతూ మనిషి మనిషి మధ్య విద్వేషాలు రగిలిస్తూ అఖండభారతజాతిని ఖండఖండాలుగా చీలుస్తున్నారే గానీ, మన దేశం గొప్పదని మన జాతి ఔన్నత్యమైనదని మన తల్లి భరతమాత ధైర్యశౌర్య సర్వ శాస్త్రవిజ్ఞానఖని అని ఏఒక్క మతాధిపతైనా ప్రచారం చేస్తున్నాడా ?

స్వాతంత్ర్యసమర రంగంలో కొదమసింగాలై రణన్నినాదాలతో ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించిన లక్షలాది అమరవీరుల రక్త త్యాగాలతో సాధించుకున్న స్వరాజ్య సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని పరిరక్షించుకోవడం మనందరి బాధ్యతని ఏకులాధిపతిగానీ ఏ మతాధిపతిగానీ ప్రజల్లో దేశభక్తిని నూరిపోస్తున్నాడా ?

నామరూపరహితమైన సృష్టిశక్తి అనబడే దైవానికి కూడా కుల మతాలను అంటగట్టే మతఛాందస సిద్ధాంత రాద్ధాంతాలను ప్రక్కన బెట్టి భారతీయులందరిదీ ఒకే భారతకులమని ఒకే భారతమతమని అందరికీ ఒకే దేవత భారత మాతేనని ప్రజల్లో అపూర్వ దేశ భక్తిని పునరుజ్జీవింపచేయడం కోసమే 'భారతమాతాలయం' ఊరూరా నిర్మించబడాలని ఆయుర్వేద అభిమానులందరికీ ఆదర్శపూర్వక అనుశాసనం చేస్తున్నాం !

## భారతమాతాలయం - ఎలా నిర్మించాలి ?

మన గ్రామాల్లో, మండలాల్లో, పట్టణాల్లో జనావాసాలకు దగ్గరగా గుట్టగానీ, కొండగానీ, మన గ్రామ సంబంధమైనభూమిగానీ, ఎక్కడుంటే అక్కడ ఆ ప్రాంత ప్రజలందరి సహకారంతో ఆర్థిక వెసులుబాటును బట్టి సిమెంట్‌తోగానీ, రాతితోగానీ, ఫైబర్‌తోగానీ, ప్రక్కన చూపించిన విగ్రహంలాగా తయారుచేయించిన ఏడడుగుల భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాలి. ఆ విగ్రహం వానకు, ఎండకు, గాలికి పాడు కాకుండా మీమీ ప్రాంతదాతల సహకారాన్ని బట్టి నిదానంగా ఆలయాన్ని నిర్మించాలి. దేశభక్తి గేయాలను,వందేమాతర నినాదాలనే మంత్రాలుగా నినదింపజేస్తూ విగ్రహప్రతిష్ఠ జరగాలి. దీనివల్ల ఆ ప్రాంత విద్యార్థుల్లో, ప్రజల్లో క్రమంగా దేశభక్తిని రగిలించే మార్గాలు మేము మీకందిస్తాం.

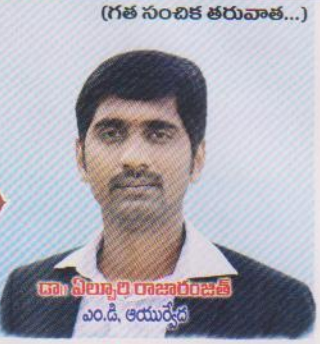
## భారతాలయం చుట్టూ - ఏ ప్రాణవృక్షాలు నాటాలి ?

దేశభక్తులారా! ఏ ప్రాంతంలో మన తల్లి భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించామో ఆ ప్రాంత ప్రజలందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమందించగల జీవవృక్షాలైన 1) మర్రిచెట్టు 2) రావిచెట్టు 3) జువ్విచెట్టు 4) మేడిచెట్టు 5) నేరేడుచెట్టు 6) మారేడుచెట్టు 7) జమ్మిచెట్టు 8) వేపచెట్టు 9) కదంబవృక్షం 10)కరక్కాయచెట్టు 11)తానికాయచెట్టు 12) ఉసిరికాయచెట్టు 13) తెల్లమద్దిచెట్టు 14) మామిడిచెట్టు 15) కుంకుడు చెట్టు 16) శీకాకాయచెట్టు 17) అశోకచెట్టు18) చింతచెట్టు 19) చంద్రచెట్టు 20) మోదుగచెట్టు వృత్తాకారంగా నాటాలి. ఈ చెట్ల ఔషధగుణాలతో అన్ని వ్యాధు లను ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి మీకందిస్తాం. ఆ శక్తి ఆ దేశభక్తి ఉన్నవారు మీ స్పందనను 9000109696 అనే నంబరుకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్. ద్వారా తెలియజేస్తే మేమే మిమ్ముల్ని సంప్రదిస్తాం........ మీ ఏల్చూరి

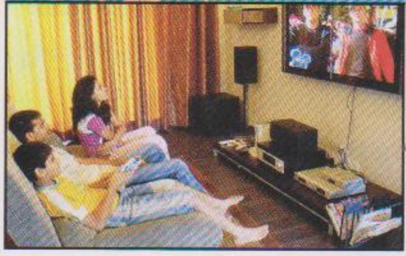


(గత సంచిక తరువాత...)

# శరీరానికి శ్రమలేకుండా కూర్చొని పనిచేసేవాళ్ళకు ఏ వ్యాధులొస్తాయో తెలుసుకొని పరిష్కరించుకొండి - 5



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద



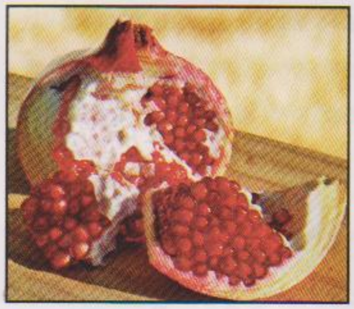
ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా!
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషులారా!
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా!
ఇప్పటికైనా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!

## కొలెస్ట్రాల్ - ఎందుకేర్పడుతుంది ?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీలో చాలామంది కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ మందుబిళ్ళలు మింగుతున్నారేగానీ, నిత్యజీవితంలో ఏ పొరపాట్లు చేయటంవల్ల శరీరంలో నిరంతరంగా కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందో తెలుసు కోడానికి ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోడానికి ప్రయత్నించడంలేదు.

రోజులో ఎక్కువభాగం మీరంతా కూర్చునే ఉంటున్నారు. శరీరానికి తైలమర్దనం గానీ, కనీస వ్యాయామంగానీ కల్పించడంలేదు. పోనీ శరీరానికి శ్రమలేదు కదాఅని సులభంగా జీర్ణమయ్యే కొవ్వులేని పదార్థాలు తింటున్నారా అంటే అదీలేదు. బాగా కొవ్వు పెరిగే అరగని పదార్థాలు పొట్టంతా మురిగిపోయే మాంసాహారాలు, తీపిపదార్థాలు తింటూ అవన్నీ అరగక పులిసిపోయి కుళ్ళిపోయి నిలువవుండిపోయి క్రమంగా కొవ్వుగామారి రక్తంలో కలిసి కొలెస్ట్రాల్ అనబడే చెడుకొవ్వుగా రూపాంతరంచెంది రక్తప్రసరణకు ఆటంకం కలిగించి రక్తపోటును, గుండెపోటును కలిగించి కొంప ముంచేంతవరకు శ్రద్ధ తీసుకోవడంలేదు. ఇప్పటికైనా మీపై ప్రేమతో బాధ్యతతో చెబుతున్న మార్గాలను ఆచరించి కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



## కొలెస్ట్రాల్‌కు - దానిమ్మరసం

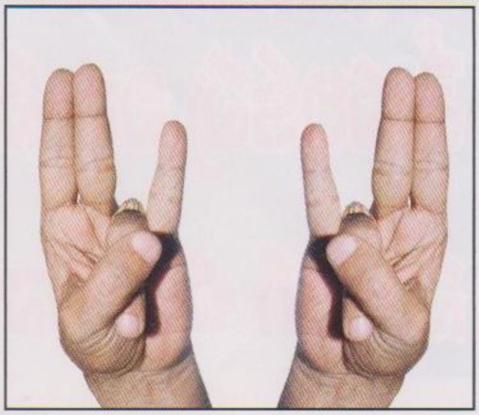
బిడ్డలారా! దానిమ్మపండులోని ఔషధగుణాలు రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి వృద్ధికూడా చేయగలశక్తి కలిగివున్నయ్. మీరు క్రమంతప్పకుండా ఉదయంగానీ సాయంత్రంగానీ మీ అవకాశాన్నిబట్టి ఒకగ్లాస్ దానిమ్మపండురసాన్ని వరుసగా నలభైఒక్కరోజుల పాటు విడవకుండా సేవించండి. సేవించేముందు కొలెస్ట్రాల్ ఎంతవుందో సేవించిన తరువాత ఎంతవుందో పరీక్షచేసుకోండి. దానిమ్మపండు మహాత్మ్యం స్వయంగా తెలుసుకోగలుగుతారు.

## కొలెస్ట్రాల్‌కు - త్రిఫలచూర్ణం

ప్రియాతిప్రియమైన బిడ్డలారా! కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి, తిప్పతీగపొడి, దోరగా వేయించిన సొంఠి పొడి, పిప్పళ్ళపొడి, మిరియాలపొడి సమ భాగాలుగా తీసుకోండి. వీటిని ఒకపాత్రలో వేసి అన్నీ బాగా కలిసిపోయేటట్లు కలదిప్పి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున, రాత్రి నిద్రించేముందు పావుటీచెంచా మోతాదుగా ప్రారంభించి మూడురోజులకొకసారి పావుటీచెంచా పెంచుతూ క్రమంగా ఒక టీచెంచా తేనె కలిపి సేవించండి. కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా ఉన్నవారు మోతాదుగా అరటీచెంచా వరకు పరిమితం చేసుకోండి.



వంటాముదం ఒకచుక్క కంటిలోవేస్తే
లోపలి నలకలు బయటికొస్తయ్



## కొలెస్ట్రాల్‌కు - సూర్యముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఉదయం తూర్పుకెదురుగా సుఖాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా చేతులు రెండూ వంకరలేకుండా చాపి మోకాళ్ళపై పెట్టుకోండి. రెండు చేతులలోని ఉంగరంవేలును కిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలి నుంచి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచండి. ఇదే సూర్యముద్ర అనబడుతుంది.

మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా ఈ ముద్రను పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు రెండులేక మూడువారాలు ఆచరించి కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష చేసుకోండి. అది తగ్గేకొద్దీ ముద్రాసమయాన్ని కూడా తగ్గించుకొంటూరండి.

## కొలెస్ట్రాల్‌కు - ఆహారమార్పులు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పొరపాటుగాకూడా ఏ విధమైన మాంసాహారం, హోటళ్ళలోని నూనెతో వండిన పదార్థాలు, బజారులో కొన్న తీపిపదార్థాలు, చల్లబడ్డ పదార్థాలు సేవించకండి. కొత్తబియ్యం, కొత్తచింతపండు, పంచదార, పాలు, మీగడ, పెరుగు, ఆలుగడ్డలు, శీతలపానీయాలు కూడా నిషేధించండి.

సేవించదగినవి : పాతబియ్యంతో మెత్తగా లేక జావలాగా వండిన ఆహారం, గోధుమగంజి, పెసరకట్టు, కందికట్టు, ఉలవకట్టు మరియు గుగ్గిళ్ళు, ఆకుకూరలు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, బెండకాయ, కాకరకాయ, కరివేపాకు కారంపొడి, ఉల్లిగడ్డ, వెల్లుల్లి, అల్లం, కొత్తిమీర, పుదీన, కరివేపాకు, పలుచని మజ్జిగ సేవించవచ్చు. పండ్లలో అరటిపండు, సపోటపండు, మామిడిపండు తప్ప ఇతర అన్నిరకాల పండ్లు తినవచ్చు.

పై నియమాలను పాటిస్తూ కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను మీకు మీరే స్వయంగా శాశ్వతంగా పరిష్కరించుకొని భవిష్యత్తులో గుండెపోటు, పక్షవాతంవంటి దీర్ఘకాల ప్రాణాంతక వ్యాధులు కలుగకుండా ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవాలని ప్రేమతో, బాధ్యతతో సూచిస్తున్నాం. శుభం.

# మేనరికపు వివాహ సంతానానికి కలిగే సర్వాంగ చచ్చుదనానికి - సర్వోత్తమ మార్గాలు - 2



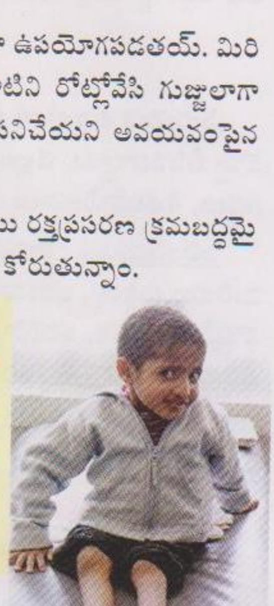
డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

## మిరియాలతో - మేలైనపట్టు

ప్రియమైన తల్లులారా! మనబిడ్డల అంగవైకల్యాన్ని అతిత్వరగా పరిష్కరించడానికి మిరియాలు బాగా ఉపయోగపడతయ్. మిరియాలు పిడికెడు మోతాదుగా తీసుకొని ఒకరాత్రి మంచినీటిలో నానబెట్టి ఉదయం నీరుతీసివేసి వాటిని రోట్లోవేసి గుజ్జులాగా నూరాలి. తరువాత అందులో తగుమాత్రంగా నువ్వులనూనె కలిసేటట్లు మరలానూరి ఆ ముద్దను పనిచేయని అవయవంపైన పట్టులాగా వేయాలి. అది బాగా ఆరిపోయిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయించాలి.

ఈ విధంగా రోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా ఆ భాగంలోని నాడులలో పేరుకున్న చెడుపదార్థాలు కరిగిపోయి రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై ఆ అవయవం పుష్టివంతమై బాగా పనిచేయగలుగుతుంది. అశ్రద్ధ చేయకుండా ఆచరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

**ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా మన కుటుంబాల్లో పెద్దల బలవం తంవల్లగానీమరేదైనా కారణం వల్లగానీ మేనరికపు వివాహాలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నయ్. వాటిఫలితంగా పుట్టే సంతానంలో అధికశాతం మంది వికలాంగులుగా పుడుతున్నారు. జీవిత కాలమంతా వారు శాపగ్రస్తులుగా మిగిలిపోకుండా చిన్నవయస్సులోనే వారి లేతశరీరానికిసహజ ఉత్తేజాన్ని, చైతన్యాన్ని కలిగించగల ఉత్తమమార్గాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం!**



## వికలాంగ నిర్మూలనకు - నిర్గుండి గుటికలు

ప్రియమైన తల్లులారా! శరీరంలో ఏ అవయవం సక్రమంగా పనిచేయకపోయినా, ఎదగకపోయినా అందుకు కారణం వాతదోషమేనని తెలుసుకోండి. కొంతమంది బిడ్డలకు తల్లిగర్భంలో ఉన్నప్పుడే తల్లిద్వారా ఈ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశముంటుంది. చెప్పబోయే గుటికలను శ్రద్ధతో, విశ్వాసంతో తయారుచేసి బిడ్డలతో వాడించండి.

వావిలిచెట్టును ఆదివారంనాడు పూజించి అడుగున త్రవ్వి దానివేరుపై ఉండే బెరడును చెక్కి తీసుకోవాలి. చెక్కినచోట వేరుకు ఆవుపేడను దట్టంగా పూసి తిరిగి మట్టిని కప్పి నీరుపోసి రావాలి. ఆ బెరడును కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి 100గ్రా, తీసుకోవాలి. అందులో శొంఠిపొడి 100గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, మిరియాలపొడి 100గ్రా, పిప్పలికట్టెపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి దానిలో తగినంత తేనె లేక పాతబెల్లం కలిపి దంచి 5గ్రా, మోతాదుగా గోలీలుచేసి నిలువజేయండి. ఆ గోలీలను రెండుపూటలా ఒకగోలీ చొప్పున చప్పరించి తినిపించండి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా నాడులు పరిశుద్ధమై పునరుజ్జీవనంచెంది అవయవాలు యధావిధిగా పనిచేస్తయ్.

## వికలాంగతకు - మర్దనతైలం

ఆవనూనె 250గ్రా, తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేయండి. మహిసాక్షిగుగ్గిలంపొడి 80గ్రా, తీసుకొని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టండి. తరువాత ఈ రెంటిని బాగా కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగానూరి గాజుపాత్రలో నిలువజేసుకొని ఈతైలాన్ని పనిచేయని భాగాలపైన సున్నితంగా మర్దనచేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా ఆయాభాగాలు శక్తివంతమై యధాస్థితికి చేరుకుంటయ్.



వేపాకులను నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి కళ్ళపైన కడుతుంటే కంటినొప్పి తగ్గుతుంది



# బుద్ధిమాంద్యంగల
# మేనరికపు సంతానానికి - మేలైన యోగం

మేనరికపు వైవాహిక దంపతులకు పుట్టే బిడ్డల్లో చాలామంది బుద్ధిమాంద్యం కలిగి ఉంటున్నారు. మాట్లాడలేకపోవడం లేక నత్తిగా, నంగిగా మాట్లాడటం, ఎవరినీ గుర్తుపట్ట లేకపోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు చెప్పబోయేమార్గం బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది.

వసకొమ్ములపొడి 30గ్రా, పిప్పళ్ళు 30గ్రా, సొంఠి 15గ్రా, జిలకర 10గ్రా, ఏలకులు 10గ్రా, లవంగాలు 15గ్రా, జాజికాయలు 30గ్రా, బోడసరం 150గ్రా, సరస్వతి 150గ్రా, తీసుకోవాలి. వీటిలో వసకొమ్ముల్ని ఒకరోజు నానబెట్టి తీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. పిప్పళ్ళనుండి లవంగాల వరకు గల 5 పదార్థాలను చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలిన బోడసరం, సరస్వతి మూలికలను సమూలంగా దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అన్నింటినీ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేయాలి. అందులో పటికబెల్లంపొడి 150గ్రా, తేనె 50గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి గాజుజాడీలో నిలువజేసుకోవాలి.

బుద్ధిమాంద్యంగల పిల్లలకు, మాటలురాని పిల్లలకు రెండుపూటలా పూటకు బిడ్డల వయసును బట్టి ఒకటినుండి మూడుగ్రాముల మోతాదుగా తినిపించాలి. క్రమంగా బుద్ధిహీనత, నత్తి, నంగితనం, అపస్వరం, చెవుడు, మూగ, బొంగురుగొంతు, బండగొంతు, పీలగొంతు మొదలైన సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

గమనిక : పై ఆహారౌషధాన్ని కేవలం మేనరికపు సంతానానికేగాక ఆ సమస్యలున్న మిగిలిన బిడ్డలకు కూడా వాడుకోవచ్చు.

# వికలాంగ బిడ్డలకు - లింగస్నానం



ప్రియమైన తల్లులారా! లింగస్నానమనే ప్రక్రియ మన బిడ్డలకు అపారమైన మేలు చేస్తుంది. అశ్రద్ధ చేయకుండా రెండుపూటలా అయిదు నిమిషాలపాటు దీన్ని ఆచరించండి. పిల్లలకు స్నానం చేయించేముందు రెండుపూటలా స్నానాలగదిలో ఒక చెక్కపీట వేసి దానిపై బిడ్డలను కూర్చోబెట్టండి. అరికాళ్ళు తడవకుండా చెప్పులు తొడగండి. మీరు కూడా పక్కనే కూర్చొని ఒకపాత్రలో చన్నీళ్ళు సిద్ధం చేసుకోండి. మీ కుడిచేతి నాలుగు వేళ్ళకు (బొటనవేలు మినహా) మడతబెట్టిన మెత్తని నూలుజేబుగుడ్డ చుట్టుకోండి. ఎడమచేతితో బిడ్డల మర్మాంగాన్ని సున్నితంగా పట్టుకొని కుడిచేతి బట్టను చన్నీళ్ళలో ముంచి ఆ చేతితో మర్మాంగపు చివరిభాగానికి మృదువుగా అద్దండి. అలా వరుసగా అయిదునిమిషాలపాటు చేతిని నీటిలో ముంచడం, అంగచివరి భాగానికి అద్దడం నిరంతరంగా చేయండి. ఆడబిడ్డలైతే యోనిపైన ఉండే శీర్షభాగానికి తడిబట్టను పైన చెప్పినట్లే మృదువుగా అద్దాలి.

ఇలా అయిదునిమిషాలు చేసేటప్పటికి బిడ్డలశరీరం చాలా చల్లబడుతుంది. అందువల్ల వెంటనే వారిని తీసుకొచ్చి పడుకోబెట్టి మందపాటి దుప్పటి కప్పివుంచాలి. ఇలాచేయడంవల్ల పదినిమిషాల్లో చల్లబడ్డ బిడ్డలశరీరం తిరిగి సహజ ఉష్ణోగ్రతను పొందుతుంది. ఆ తరువాత మాత్రమే స్నానం చేయించవచ్చు.

లింగస్నాన లాభాలు : నీటిద్వారా విద్యుత్ తరంగాలు మర్మాంగంలోని మజ్జానాడి ద్వారా నిరంతరంగా మెదడుకు చేరుకొని దానిని అతిశక్తివంతం చేయడం జరుగుతుంది. అలా అధికచైతన్యశక్తిని పొందిన మెదడు శరీరంలోని బలహీనపడ్డ భాగాలకు రక్తప్రసరణను కలిగించడంవల్ల క్రమంగా ఆయాభాగాలు ఆరోగ్యస్థితికి చేరుకుంటయ్. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయాన్ని సాధించండి. శుభం.

మెత్తని తులసాకుపొడి నశ్యంగా
పీలుస్తుంటే ముక్కుపుండ్లు మానతయ్

(గతసంచిక తరువాయి...)

# సర్పాయుర్వేదం-3

మానవజాతి ఆవిర్భావానికి ముందే అనేకరకాల సర్పజాతులు ఈ భూమి మీద ఉద్భవించాయని చరిత్ర ద్వారా మనం తెలుసుకుంటున్నాం. మన చుట్టూ ఎన్నెన్నో రకాల సర్పాలు మనతోపాటే సహజీవనం చేస్తున్నయి. సర్పాలకుండే సహజమైన స్వభావంవల్లగానీ మానవ తప్పిదాలవల్లగానీ రోజూ అనేకచోట్ల పాములు కాటువేయడం అనేకమంది మనుషులు, అనేక జంతువులు మరణించడం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ పరిశోధనల ద్వారా సర్పాల కాటు గురించి మరియు వాటి లక్షణాలను విశ్లేషించుకుందాం.

## మొగలిపూత్రాచు - లక్షణాలు

వెండితో సమానమైన తెల్లని శరీరఛాయతో సువాసనగల పూలుపూచే మొగలిపొదలు మొదలైన పరిమళమూలికలు గల ప్రదేశాలలో సంచరిస్తుంది కాబట్టి ఈ పామును మొగలిపూత్రాచుపాము అంటారు.

ఇది ఆ పూలసుగంధ ప్రభావంతో చాలా అల్పమైన కోపం కలిగి అతిశాంతమైన హృదయం కలిగి ఒక గురువారంనాడు



మాత్రం అధికమైన విషోద్రేకం కలిగివుంటుంది. మొగలితోటల్లోకి వెళ్ళేవారు గురువారంనాడు చాలా జాగ్రత్తగా మసలుకోవాలి.

## తెల్లత్రాచు - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన మొగలిపూత్రాచులాగే ఇదికూడా వెన్నెలవంటి తెల్లని శరీరఛాయను కలిగివుండటంవల్ల దీనిని తెల్లత్రాచు అని పిలుస్తారు. ఈ తెల్లత్రాచులు కూడా చాలా సాత్వికమైన స్వభావంతో కోపం, చిరాకువంటి చెడులక్షణాలు లేకుండా శాంతంగా ఉంటయ్. వీటికి కూడా ఒక గురువారంనాడు మాత్రం విషోద్రేకం అధికంగా ఉంటుంది.

## కోడిత్రాచు - లక్షణాలు

ఈ పాములకు కోళ్ళపై అధికమైన ప్రీతివుండి కోళ్ళు నివసించే ప్రాంతాలలో ఉంటూ కోళ్ళను ఆకర్షించడానికి కోడిలాగే అరచే స్వభావం కలిగివుండటంవల్ల వీటిని కోడిత్రాచులు అంటారు. ఇవి చూడటానికి భయంకరాకారంగా అతిచురుకుదనం కలిగి ఉంటయ్.



ఇవి ఎక్కువగా మానవ నివాసప్రాంతాల్లో కోళ్ళనుంచే గంపలకు, కోడిగూళ్ళకు దగ్గరగా ఉండి రాత్రిపూట కోళ్ళను పట్టి తింటుంటయ్. ఇవి అధికమైన కోపంతో శుక్రవారంనాడు విషోద్రేకం అధికంగా కలిగివుంటయ్.

## గిరినాగుత్రాచు - లక్షణాలు

తెల్లని చంద్రబింబంలాగా ఉండే గుండ్రని పడగతో పర్వతాలలో నివాసముంటయ్ కాబట్టి ఈ పాములకు గిరినాగులని పేరొచ్చింది. ఇవి కొండలు, పర్వతాలపైన పుట్టిన చెట్లపై నివసిస్తూ ఆ చెట్లను ఆశ్రయించివున్న పక్షులను, గుడ్లను భక్షిస్తుంటయ్.

వీటికి పడిగలపైన సున్నాలవంటి గుర్తులు, కృష్ణపాదముల వంటి గుర్తులు ఉంటయ్. ఇవి శుక్రవారంనాడు అధికమైన విషోద్రేకం కలిగివుంటయ్.



## నీరుత్రాచు – లక్షణాలు

ఈ పాములు ఎల్లప్పుడూ బావులు, కుంటలు మొదలైన నీటి ప్రదేశాలలో మాత్రమే సంచరించడంవల్ల వీటిని నీరుత్రాచులని అంటారు. ఇవి నీటిలోనే నివసిస్తూ ఆ నీటిశక్తి వల్ల అత్యధికమైన విషశక్తి, అంతులేని కోపం కలిగి జలజంతువులను భక్షిస్తుంటయ్.

వీటికి శుక్రవారంనాడు మిగిలిన రోజులకన్నా ఎక్కువ విషోద్రేకముంటుంది. నీటిలో పనిచేసేవారు ఈ పాములను గమనిస్తుండాలి.

## గోధుమత్రాచు – లక్షణాలు



శాంతమైన శబ్దంతో గోధుమ వర్ణం కలిగిఉండే త్రాచులను గోధుమత్రాచులని అంటారు. ఇవి కేవలం మూడడుగుల పొడవు మాత్రమే కలిగివుండి శనివారం నాడు అధికమైన విషోద్రేకాన్ని పొందివుంటయ్.

## రాచత్రాచు – లక్షణాలు

గుండ్రనైన పడిగతో మూడడుగుల పొడవుతో అధికమైన కోపంతో, భయంకర స్వభావంతో, పగతీర్చుకొనగల పట్టుదలతో పర్వతారణ్యాలలో ఉంటూ రాచస్వభావం కలిగివుండటంవల్ల వీటిని రాచత్రాచులని అంటారు.

ఇవి పసుపుపచ్చని దేహకాంతితో బుధవారంనాడు విషోద్రేకం కలిగివుంటయ్. ప్రస్తుతం ఈ విధమైన పాములు విశాఖపట్టణ పరిసరప్రాంతాలలో తప్ప మరెక్కడా కనిపించడంలేదు.

ఈ విధంగా మొత్తం పద్నాలుగురకాల త్రాచుపాములు వేరువేరు రంగులతో, విభిన్న స్వభావాలతో, విభిన్న ప్రదేశాలలో నివసిస్తుంటాయని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

(వచ్చే సంచికలో ఇరవైఒక్క రకాల పెంజరపాముల వివరాలు తెలుసుకుందాం)

# జిల్లాకు 100 మంది ఆయుర్వేద వీరాధివీరులు కావాలి! వీరతిలకం దిద్ది శౌర్యజ్ఞానం నేర్పి చరిత్రకారులుగా మారుస్తాం!

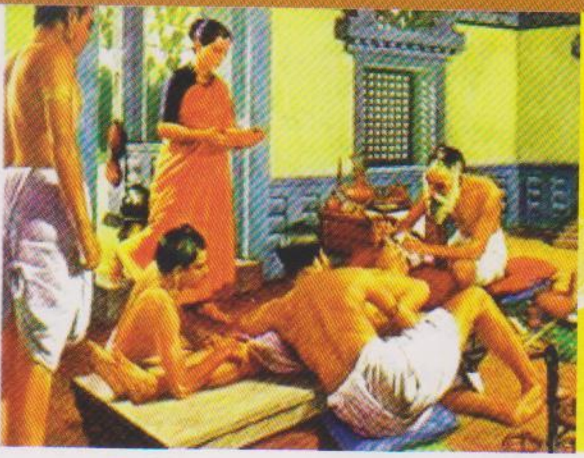
దేశంఅన్నా, ధర్మంఅన్నా, భారతీయతఅన్నా, భారతమాతఅన్నా, అంతులేని పిచ్చి అభిమానంగలవారు, కులమత వర్ణవర్గప్రాంత భేదాలకతీతంగా ప్రజలందరినీ ప్రేమించగలవారు, ఓర్పుతో నేర్పుతో ధైర్యసాహసాలతో అలుపులేకుండా అహర్నిశలు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించాలనే ఆశయం కలవారు, నిస్వార్థతతో నిబద్ధతతో నిజాయితీ హృదయంతో ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యేరీతిలో భోదించగల వాగ్ధాటిగలవారు అందరి సంక్షేమమే తన సంక్షేమంగా భావిస్తు, అందరి కుటుంబాల్లో తానొక సభ్యుడిగా ఒదిగిపోగలిగినవారు, ఒక సోదరుడిగా ఒకతండ్రిగా ఒకతాతగా ఒక మేనమామగా ఒక బాబాయిగా ఒక తల్లిగా ఒకసోదరిగా ఒక మార్గదర్శకులుగా ఆయా సందర్భాల్లో ప్రజలతో మమేకం కాగలిగినవారు, తనకన్నా తన కుటుంబంకన్నా తనదేశ పునరుజ్జీవనమే తన ప్రధానలక్ష్యంగా భావించి ఆచరించగల దేశభక్తులంతా ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు అర్హులే.

| | | |
|---|---|---|
| చదువు | : | తెలుగు బాగా చదవడం, వ్రాయడం, మాట్లాడటం వస్తేచాలు |
| వయసు | : | ఏ వయసువారైనా ఆరోగ్యవంతులైతే చాలు |
| అర్హత | : | దేశం కోసమే జీవించాలనే ధ్యేయం ఉంటేచాలు |

పై అర్హతలుకలవారు తమ విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, వయసు, ఆరోగ్యస్థితి, ఆర్థిక పరిస్థితి, అభిరుచులు, ఫోన్‌నెంబర్, చిరునామా మొదలైన పూర్తి వివరాలతో 8297034605, 8297037650 నెంబర్‌లకు మెసేజ్ చేయండి లేదా పత్రికలోని జూబ్లీహిల్స్ చిరునామాకు లేఖ వ్రాయండి.



లేత ఆముదంచెట్టు చిగుళ్ళు రోజూ నాలుగైదు తింటుంటే రేచీకటి పోతుంది



# మీకు మీరే వైద్యులు
# మీ ఇల్లే మీకు వైద్యశాల

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనల్ని కాపాడే అసలైన ఆహారౌషధాలు ఇంట్లోనే ఉన్నాయని ఇంటిచుట్టూతా ఉన్నాయని తెలియక ఇంత కాలం ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగితిరిగి నష్టపోయాం. ఇకనుండి మనకవసరమైన ప్రతి పదార్థాన్ని ప్రతి ఔషధాన్ని మనచేతులతో మనమే తయారుచేసుకొని మనల్ని మనమే రక్షించుకోడానికి ప్రతిఒక్కరూ పూనుకోవాలని అనేక అద్భుత రహస్య ఆరోగ్యకానుకలను మీకందిస్తున్నాం.

## కేశసౌందర్యానికి - మహేశ్వరచూర్ణం

ఎన్నిమార్గాలు ఆచరించినా కూడా జుట్టుఊడటం ఆగనివారు ఇప్పుడు చెప్పబోయే సులువైన గృహయోగాన్ని వెంటనే ఆరంభించండి. మారేడుగుజ్జు ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసినది 100గ్రా, మెంతులపొడి 100గ్రా, సీకాకాయపొడి 200గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 25గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 25గ్రా, పుష్కరమూలంపొడి 25గ్రా, కచ్చూరాలపొడి 25గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి ఒకసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

స్నానానికి అరగంట నుండి గంట ముందుగా పైచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును తలకుదుళ్ళకు తగిలేలారాయాలి. అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీరు కొంచెం నెత్తిమీదపోసి రుద్దితే బాగా నురుగొచ్చి తలలోని మురికిపోయి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి కేశసౌందర్యం క్రమంగా సిద్ధిస్తుంది.



## నల్లని వెంట్రుకలకు నిత్యనాథఋషిచూర్ణం

ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! బిడ్డలారా! తెల్లబడ్డ వెంట్రుకలను తిరిగి నల్లగా మార్చాలంటే అదొక మహాయజ్ఞంగా భావించి పట్టువదలని కృషితో ప్రయత్నం చేసితీరాలి. ఈ వర్షాకాలంలో భూమినుండి కొత్తగా పుట్టే అనేక మొక్కల్లో గుంటగలగర, తెల్లగలిజేరుమొక్కలు ప్రత్యేక శక్తిగలవిగా మహర్షులు గుర్తించారు.

తయారీవిధానం : ఆ మొక్కలను ముందుగా చూసిపెట్టుకొని చంద్రుడు శుక్ల పక్షమిలో వృద్ధిచెందుతున్న కాలంలో పుష్యమినక్షత్రం వచ్చినరోజున ఉదయం స్నానంచేసి ఆ మొక్కల వద్దకు వెళ్ళాలి. వాటికి ధూపదీపనైవేద్యాలిచ్చి విడివిడిగా గుంటగలగర మొక్కలను తెల్లగలిజేరు మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చుకోవాలి.

వాటిని చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి నీళ్ళతో కడిగి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచిజల్లించుకోవాలి. అలా తయారు చేసిన గుంటగలగరపొడి 100గ్రా, తెల్లగలిజేరు చూర్ణం 100గ్రా, తీసుకోవాలి.

వాటితోపాటు బలంగా ఉన్న నల్లనువ్వులను దంచి ఎండబెట్టి మరలా దంచి జల్లించిన చూర్ణం 100 గ్రా, చైత్రమాసంలో సేకరించిన ఉసిరికపండ్ల పైబెరడుపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి లేదా పాతనల్లబెల్లం 100గ్రా, కూడా తీసుకొని అన్నిచూర్ణాలను ఒకపాత్రలో వేసి బాగా కలబెట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఒకవేళ బెల్లం కలిపితే దంచి ముద్దగా చేసి నిలువచేసుకోవాలి.



వావిలాకురసం 3 చుక్కలు వేసినా కూడా తుమ్ములు ఆగిపోతాయ్

వాడేవిధానం : ముందుగా అల్లంరసం 2 చెంచాలు, తేనె 2 చెంచాలు, వంటాముదం 4 చెంచాలు కలిపి చిన్న మంటపైన పొంగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున ఆ పదార్థాన్ని సేవించాలి. దీనివల్ల నాలుగైదుసార్లు సుఖవిరేచనమై ఉదరశుద్ధి జరుగుతుంది. ఆ తరువాత ఒకటిరెండురోజులాగి ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా లోనికి సేవించాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ రసాయనాన్ని సేవిస్తూ చింతపండుపులుపు పూర్తిగా నిషేధించి దానికి బదులుగా మామిడి ఒరుగుగాని, ఉసిరికఒరుగుగాని, ఆరబెట్టిన చింతాకుగాని వాడుకోవాలి. మామూలు ఉప్పుకు బదులు సైంధవలవణం, ఎండుమిరపకారంతో పాటు మిరియాలపొడి కూడా కలిపి కూరల్లో ఉపయోగించాలి. మాంసాహారం పూర్తి గా వర్జించి సేవిస్తుంటే పూర్తిగా ముగ్గుబుట్టలాగా తెల్లగా అయిన జుట్టుమొత్తం క్రమంగా తిరిగి నల్లబడుతుంది. అంతేగాక మనో వికాసం, శారీరకదారుఢ్యం, సుదీర్ఘమైన ఆయురారోగ్యాలు ప్రాప్తిస్తయ్.

## పిల్లల తెల్లవెంట్రుకలకు - బాలకేశామృతం



ఆధునిక విషసంస్కృతి ప్రభావంతో పసితనంనుండే బిడ్డలకు షాంపోల వంటి రసాయనపదార్థాలను తలస్నానానికి వాడటంవల్ల, ఫ్రిజ్‌లలోని అతిచల్లని పదార్థాలను తినిపించడంవల్ల, తెల్లబియ్యంలాంటి నిర్జీవధాన్యాల ను ఆహారంగా పెట్టడంవల్ల పిల్లలకు పసితనంలోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడు తున్నయ్. అలాంటి బిడ్డలకు చెప్పబోయే అద్భుతమైన ఆహారౌషధాన్ని వాడవలసిందిగా తల్లులకు సూచిస్తున్నాం.

అయిదునుండి పది ఎండు ఉసిరికముక్కలు ఒకగిన్నెలో వేసి మునిగే వరకు నీళ్ళుపోసి మూతపెట్టి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయం నీరు తీసి వేసి ఆ ముక్కలను నేతితో చిన్నమంటపైన దోరగావేయించి ఆ ముక్కలను పిల్లలతో తినిపించడంగాని లేదా అన్నంలో కలిపిపెట్టడంగానీ రోజూ విడవకుండా చేయాలి. ఇలా ఆరుమాసాలు చేస్తే పిల్లల తెల్లవెంట్రుకలు పూర్తిగా నల్లబడతయ్.

## ఇంటింటా ఉండాలి - చరకాంజనం

శరీరంలో తలనుండి పాదాలవరకు కలిగే ఏ నొప్పలనైనా, వాపులనైనా నివారించడానికి ఒక్కక్షణం కూడా ఆల స్యంచేయకుండా చెప్పబోయే చరకాంజనాన్ని వెంటనే తయారుచేయండి.

తేనెమైనం 50గ్రా, ఆవునెయ్యి 50గ్రా, కొబ్బరినూనె 50గ్రా, ముద్దకర్పూరం 25గ్రా, వాముపువ్వు 10గ్రా, పుదీనపువ్వు 10గ్రా, టీపొడి 10గ్రా, నువ్వులనూనె 100గ్రా, తీసుకోవాలి.

ముందుగా నువ్వులనూనెను కళాయిలో పోసి టీపొడి వేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. తరువాత దించివడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఆ నూనెను రోట్లో లేదా కల్వంలో వేసి అందులో మిగిలిన పదార్థాలన్నీ కలిపి బాగా నూరితే అన్ని పదార్థాలు కలిసి అద్భుతమైన చరకాంజనం తయారౌతుంది.

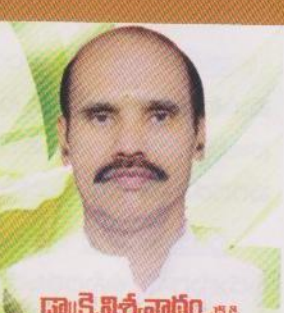
దీనిని ఆయానొప్పల సమస్యగలవారు ఎక్కడనొప్పి ఉంటే అక్కడ కొంత అంజనాన్ని లేపనంచేసి మృదువుగా మర్ద న చేసి, వేడి ఉప్పుతోగాని, వేడినీటిలో ముంచిన గుడ్డతోగాని కాపడంపెడుతుంటే నొప్పలన్నీ ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

## మన సంస్థ పేరుతో జరిగే మోసాలను తెలియజేయండి

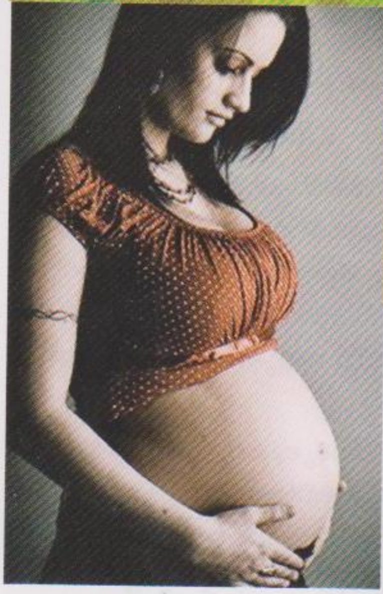
ప్రియపాఠకులారా! అనేకమంది స్వార్థపరులు మన సంస్థపేరుతో వెబ్‌సైట్లలోనూ, బ్లాగ్స్‌లోనూ ఔషధాలు మందులు పంపిస్తామని దొంగప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా మా దృష్టికొచ్చింది. విడిగా అనేక పట్టణాల్లో కూడా షాపుల్లో, రోడ్లపైన మన బ్యానర్లు ఫోటోలు పెట్టి మనవే అనిచెప్పి మందులు, పుస్తకాలు, మూలికలమ్ముతున్నట్లు కూడా తెలిసింది. అలాంటివారు మీ దృష్టిలో పడగానే 9000109696 అనే ఫోన్‌నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా andarikiayurvedam@gmail.com కు మెయిల్ చేయండి.



# గర్భాశయ సమస్యలకు ఆసనాలు, ప్రాణాయామం



డా॥ కె. విశ్వనాథం



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఋతుసమయంలో పాటించవలసిన నియమాలు పాటించకుండా తమ ఇష్టమొచ్చినట్లు తినడం, శ్రమచేయడం మరియు ఋతుస్రావాన్ని ఆపడానికి మందుబిళ్ళలు వాడటంవల్ల ఈ గర్భాశయంలో గడ్డలు (రక్తగుల్మాలు/ఫైబ్రాయిడ్స్), అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడుతుంటయ్. ఇవేకాకుండా ఎన్నోరకాల సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. వాటి నివారణకోసం క్రింద తెలియజేసే ఆసనప్రాణాయామాలను ఆచరించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

## గర్భాశయశుద్ధికి – ఘనమైన ఆసనాలు

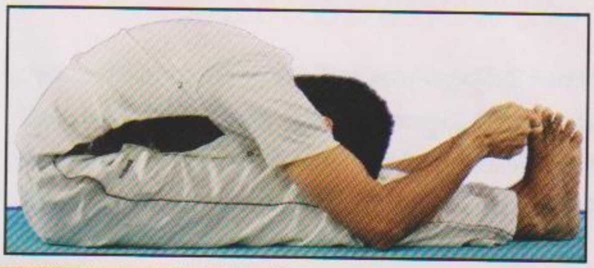
**1) యోగముద్రాసనం :** సుఖాసనంలోగానీ, పద్మాసనంలోగానీ కూర్చొని చేతులను వెనుకకుచేర్చి కుడిచేతి మణికట్టును ఎడమచేతితో పట్టుకొని గాలి వదులుతూ తలను కుడిమోకాలుకు ఆనేవరకు తీసుకెళ్లి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికివచ్చి తిరిగి అదేవిధంగా ఎడమవైపుచేసి కుడిఎడమలకు గాలివదులుతూ వంచడం తిరిగి యధాస్థానానికి రావడం చివరగా శరీరాన్ని గుండ్రంగా కుడిఎడమల నుండి అయిదునుండి పదిసార్లు తిప్పిన తరువాత ఈ యోగముద్రాసనం గాలి వదులుతూ చేతులను వెనుకవైపే ఉంచి పైకెత్తుతూ తలను నేలకు ఆనేంతవరకు వంచాలి. తిరిగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి రావాలి.



ఈ ప్రక్రియ మొత్తం అయిదునుండి పదినిమిషాలవరకు సాధనచేయడంవల్ల క్రింది పొట్టలో ఉన్న గర్భాశయం, అండాశయం, మూత్రాశయం, మలాశయం మొదలైన అవయవాలపై వత్తిడి కలిగి వాటిని శుద్ధిచేయడం జరుగుతుంది.

**2) పశ్చిమోత్తానాసనం :** రెండుకాళ్లను చాపిఉంచి మొదలు ఒక కాలును మోకాలు వద్ద మడిచి పాదాన్ని రెండవకాలు తొడకు ఆనించి ఉంచి చేతులు పైకెత్తి గాలి వదు లుతూ మోకాలువద్దకు నుదురును ఆనేటట్టు ప్రయత్నించండి. అలాగే రెండవ కాలును మడిచిచేయాలి. దీనినే ఏకపాద పశ్చిమోత్తానాసనం (జానుశిరాసనం) అంటారు.

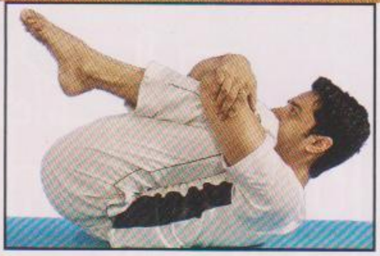
కొంత విశ్రాంతి తీసుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి పడుకొని చేతులు పైకి వెనుకవైపు చాచి గాలిపీలుస్తూ లేచి నుదురు మోకాలువద్దకు, చేతివేళ్ళు కాలివేళ్లవరకు తీసుకెళ్ళి ఆనించి కొన్ని క్షణాలాగి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. దీనినే ద్విపాద పశ్చిమోత్తానాసనం అంటారు.



ఇలా అయిదునుండి పదిసార్లు ఆచరించడంవల్ల పొట్టలో ఉండే అవయవాలు, ప్రేవులు శుద్ధిచెంది అందులో నిలువవున్న కొవ్వు, రోగకారక అన్నపదార్థం బహిష్కరింపబడుతుంది.



అరచుక్క వేపాకురసం నిద్రించేముందు కళ్ళకు పెడుతుంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది



3) పవనముక్తాసనం : వెల్లకిలా పడుకొని కుడికాలును మోకాలువద్ద మడిచి రెండు అరచేతులతో మోకాలు క్రిందిభాగాన్ని పట్టుకొని గాలి వదులుతూ మోకాలును పొట్టకు వత్తుతూ తలలేపి నుదురునుగానీ దవడనుగానీ మోకాలుకు ఆనించాలి. కొన్ని క్షణాలాగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి వచ్చి గాలి వదిలివేయాలి. ఇదే మాదిరిగా ఎడమకాలితో కూడా చేయాలి. దీనిని ఏకపాద పవనముక్తాసనం అంటారు.

పై మాదిరిగానే వెల్లకిలా పడుకొని రెండుకాళ్లను దగ్గరగాచేర్చి అయిదు నుండి పదిసార్లు చేయాలి. దీనినే ద్విపాద పవనముక్తాసనం అంటారు. ఈ ఆసనంవల్ల పొట్టలో గర్భాశయంలో ఏర్పడ్డ ఎలాంటి గడ్డలైనా కరిగిపోతయ్.

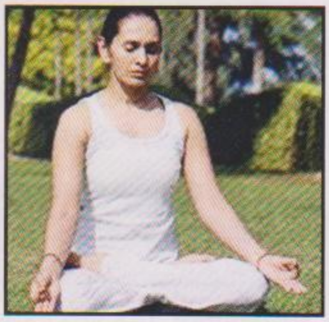


4) సీతాకొకచిలుక వ్యాయామం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండు కాళ్లను మడిచి పాదాలను ఆనించి రెండు అరచేతులను మోకాళ్లపై ఉంచి కాళ్లను పైకి క్రిందకు సీతాకోకచిలుక రెక్కలు ఆడించినట్లు కాళ్లను ఆడించాలి. దీనినే సీతాకోక చిలుక వ్యాయామం అంటారు.

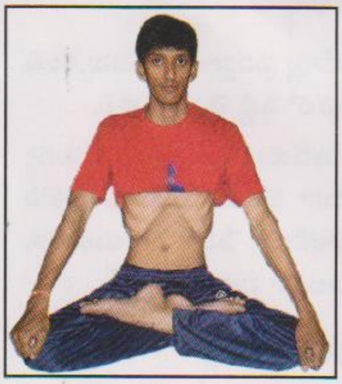
దీనిని అయిదు నిమిషాలపాటు సాధనచేయడంవల్ల యోని, గర్భాశయం, మూత్రాశయం మరియు తొడకండరాలు, నరాలు వ్యాధిరహితమై పటుత్వం చెందుతయ్.

## గర్భాశయ సమస్యలకు – ప్రాణాయామం

కపాలభాతి ప్రాణాయామం : సుఖాసనంలోగానీ వజ్రాసనంలోగానీ నిటారుగా కూర్చొని వాయుముద్ర వేసి నాభినుండి గాలిని బలంగా బయటకు నెడుతూండాలి. ఒక నిమిషం మొదలుకొని పదినిమిషాలవరకు మధ్యమధ్యన విరామమిస్తూ చేయాలి. ఇలాచేయడంవల్ల పొట్టపై, పొట్టలోని అవయవాలపై వత్తిడి కలిగి వాటిలో నిలువవున్న అన్యపదార్థం ముక్కలు ముక్కలై యోనిద్వారా బహిష్కరింపబడుతుంది. అంతే గాకుండా మలమూత్రావయవాల ద్వారా కూడా విసర్జింపబడుతుంది.



చాలామంది మాకు గడ్డలుగడ్డలుగా (క్లాట్స్) ఋతుస్రావం జరుగుతుందని చెబుతుంటారు. అలాంటి సమయంలో భయపడకుండా గడ్డలరూపంగా నిలువవున్న చెడురక్తం బయటకు వెడలిపోతుంది కాబట్టి ఆనందించాలి.



ఉద్యానబంధ ప్రాణాయామం : సుఖాసనంలో కూర్చొని రెండు అరచేతులు మోకాలు పై భాగంలో పెట్టి వత్తిడి కలిగించి గాలి బయటకు వదిలి పొట్టను ముఖ్యంగా క్రిందిపొట్టను లోనికి లాగగలిగినంత లాగి ఆపిఉంచి తిరిగి గాలి పీలుస్తూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా అయిదునుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.

దీనివల్ల ఎలాంటి చెడుపదార్థమైనా గర్భాశయం నుండి, అండాశయం నుండి, మూత్రాశయం నుండి, మలాశయం నుండి బహిష్కరింపబడతయ్.

ఉదరచాలనం : చక్కగా సుఖాసనంలో కూర్చొని గాలిపూర్తిగా బయటకు వదిలేసి మొత్తం పొట్టభాగాన్ని బయటకు లోపలకు కదిలించాలి. ఇలా రెండు నుండి అయిదు నిమిషాలవరకు చేసి విశ్రమించాలి. దీనివల్ల పొట్టకండరాలు మరియు అంతర్అవయవాల కండరాలు బలపడి వాటివాటి పనులు సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తయ్.

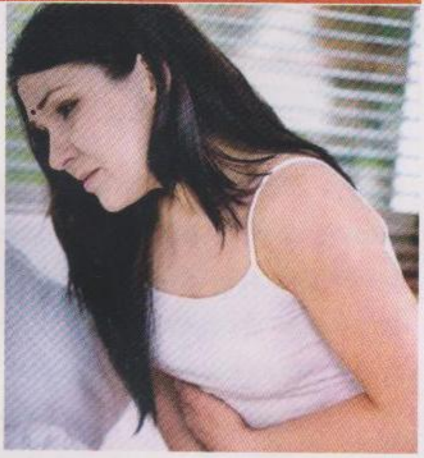
సూచన : పై ఆసనప్రాణాయామాలు ఋతుస్రావం జరిగేటప్పడు, గర్భవతిగా ఉన్నప్పడు చేయకూడదు.



# అల్సర్‌పుండ్లకు - అతిసులువైన యోగాలు

ప్రతిమనిషి నాకు గ్యాసొస్తుంది గ్యాసొస్తుంది, అని అరుస్తూనే ఉన్నాడు
కొన్నాళ్ళకు నాకు మంటొస్తుంది మంటొస్తుంది, అని కేకలేస్తున్నాడు
మరికొన్నాళ్ళకు పుండొచ్చింది పుండొచ్చిందని, బొబ్బలు పెడుతున్నాడు
క్రమంగా అల్సర్‌పుండు క్యాన్సర్‌పుండుగా మారి మాయమైపోతున్నాడు

## అల్సర్‌పుండ్లు - ఎందుకొస్తయ్?



శరీరంలో ఏ సమస్య వచ్చినా అది ఆయావ్యక్తుల స్వయంకృతాపరాధ ఫలితమేకాని మరొకటికాదు. ఎన్నో పనులుచేసి ఎంతో కష్టపడి డబ్బు సంపాదించేది హాయిగా తినడం కోసమేనని తెలిసికూడా ప్రతిమనిషి వేళకు భుజించకుండా వేళగానివేళలో ఆహారం సేవిస్తున్నాడు. ఇలా కాలవ్యతిరేకంగా భుజించే ఆహారమే అజీర్ణమై కుళ్ళి పులిసిమురిగి విషవాయువులతో కూడిన ద్రవంగామారి ఈ అల్సర్‌పుండ్లు ఏర్పడటానికి కారణమౌ తుందని తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు.

అంటే మనిషి తనదేశంగురించో, తనధర్మంగురించో, పరులమేలుగురించో ఆలో చించలేకపోయినా కనీసం తన తప్పిదాల గురించి కూడా తాను తెలుసుకోలేక చిన్న ఆరోగ్యసమస్యలను పెద్దవిగా చేసుకొని ఆయురారోగ్యాలను అంతం చేసుకుంటున్నాడు. అలాకాకుండా కొన్ని చక్కటిమార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరించాలని కోరుతున్నాం.

## అల్సర్‌పుండ్లకు - గోతీర్థం

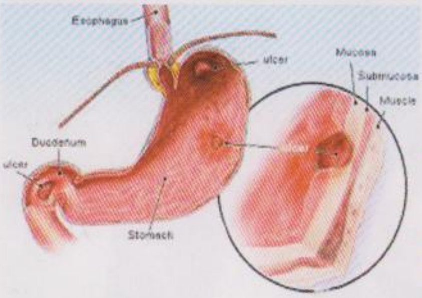


దేశవాళి గోవులవద్దకు తెల్లవారకముందే వెళ్ళి మూడుసార్లు ప్రదక్షణచేసి నమస్కరించి ఏదైనా ఆహారంపెట్టి దాని మొదటిమూత్రం ఒకమట్టిపాత్రలో పట్టి తెచ్చుకోవాలి.

ఆ మూత్రాన్ని పద్నాలుగుసార్లు బట్టలో వడపోసి ఉదయంసాయంత్రం సమస్య తీవ్రంగాఉంటే మధ్యాహ్నం కూడా అరకప్పు మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలుపుకొని సేవించాలి. ఇలా విడవకుండా అరవైనుండి తొంభైరోజులపాటు సేవిస్తే గొంతులోనూ, ఆహారనాళంలోనూ, ప్రేవులలోనూ ఏర్పడే పుండ్లు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

## అల్సర్‌పుండ్లకు - కలబందగుజ్జు

కలబందమట్టలను చీల్చి పైతోలు తీసివేసి లోపలి గుజ్జును 30గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని మూడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించి ఒక గ్లాసులో వేసి అందులో పావుచెంచా పసుపుపొడి, పావుచెంచా జీలకరపొడి, పావుకప్పు కాచిచల్లార్చిన పాలు, పావుకప్పు మంచినీళ్ళు కలిపి పదార్థాలు కలసిపోయేటట్లు గిలకొట్టి పానీయంలాగా సాయంత్రంపూట సేవించాలి.




## అల్సర్‌పుండ్లకు – అల్లం, బెల్లం, నువ్వులు

ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నువ్వులపొడి, పాతబెల్లం 10గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచి నూరి ముద్దలాగా తయారుచేయాలి.

ఈ ముద్దను రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు బుగ్గనపెట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తినాలి. ఇలావరుసగా నలభైరోజులపాటు చేస్తుంటే అల్సర్‌పుండ్లు మాయమై పోతయ్.

## అల్సర్‌పుండ్లకు – నేలవేము గోలీలు



బిడ్డలారా నేలవేముచూర్ణం 100గ్రా, నేలఉసిరిచూర్ణం 100గ్రా, మిరియాలపొడి 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తనిపొడిగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరించి మాత్రకట్టుకు రాగానే 5గ్రా, మోతాదుగా గోలీలుకట్టి బాగా ఎండేవరకు ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి ఒకటి రెండు మాత్రలు చన్నీటితో సేవిస్తుంటే ప్రేవుల్లో చేరిన క్రిమి సంహరింపబడి పూత హరించిపోతుంది.



## అల్సర్‌పుండ్లకు – మట్టిపట్టి

బిడ్డలారా! పరిశుభ్రమైన బంకమట్టి లేదా ఒండ్రుమట్టిని తెచ్చి దంచిజల్లించి ఒకపాత్రలో వేసి నీరుపోసి కలిపి నిలువజేసుకోండి. రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఆ మట్టిని అంగుళం మందంగా ఉదరంపైన, ఆహారనాళం పైన పట్టీలాగా వేసి గాలి తగలకుండా బట్టకప్పి ఉంచండి. ఇరవైనిమిషాలాగి తీసివేయండి. ఇలా చేస్తుంటే త్వరగా అల్సర్‌పుండ్లు హరించిపోతయ్.

## అల్సర్‌పుండ్లకు – ఆహారనియమాలు

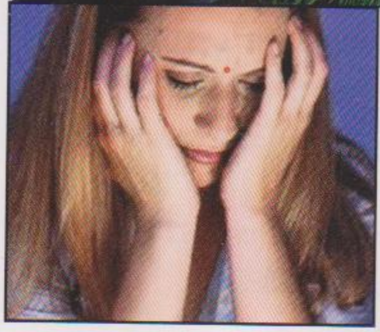
సేవించవలసినవి : పాతబియ్యం, పాతగోధుమలు, కాకరకాయ, ఉలవకట్టు, లేతమునక్కాయ, తెల్లగలిజేరుకూర, పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, బీరకాయ, పొట్లకాయ, అనబకాయ, నక్కదోసకాయ, లేతముల్లంగి, టమాటో, తేనె, నెయ్యి, నువ్వులనూనె, పెసరగంజి, చెరుకురసం, అరటికాయకూర, కాచిచల్లార్చిననీళ్ళు వాడుకోవచ్చు.

సేవించకూడనివి : కొత్తబియ్యపుఅన్నం, చల్లనిఅన్నం, కూరలు, పెరుగు, వేడిపాలు, చింతపండుపులుసు, కారం, ఉప్పు, మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, అతిగా నీళ్ళుతాగడం, తాంబూలం, పగటినిద్ర, రాత్రిజాగరణ, సంభోగం, అధికశ్రమ, అతివిచారం పనికిరావు.



వేయించిన శనగలు వేడివేడిగా తింటుంటే జలుబు తగ్గిపోతుంది.



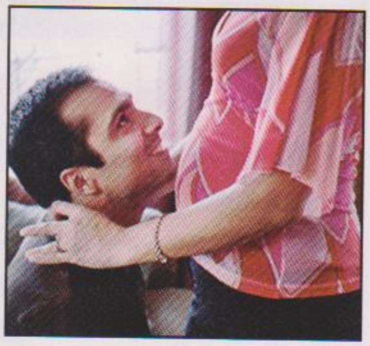



## స్థనాలలో గడ్డల – సమస్య

శ్రీమతి ఉమాదేవి, కర్నూల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు. ఇటీవలే నాకు రెండవకాన్పు జరిగింది. ఆ తరువాత స్థనాల్లో పాలు గడ్డలుకట్టి మొనలు పగిలినయ్. ఆ బాధ భరించలేక పోతున్నాను. అయింట్‌మెంట్లు ఎన్ని వాడినా తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! చేదుపుచ్చ లేక పిచ్చిపుచ్చ అని పిలవబడే చెట్టువేరును తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టాలి. తరువాత సానరాయిమీద కొంచెం నీళ్ళుపోసి ఆ వేరుతో అరగదీసి గంధాన్ని స్థనాలమీద పట్టించాలి. ఇలాచేస్తుంటే లోపలి గడ్డలు కరిగిపోవటమేకాక పగిలిన మొనలబాధ కూడా తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## పుత్ర సంతాన – సమస్య



శ్రీ వి. అమర్‌నాథ్, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. నా భార్య వయస్సు 28 సం.లు, మాకు ఇద్దరు ఆడపిల్లలున్నారు. ఇంట్లో పెద్దలు మగపిల్లవాడు కావాలని గొడవచేస్తున్నారు. వారి మాట కాదనలేకపోతున్నాము. దయతో పుత్రసంతానం కలిగే మంచిమార్గం చెప్పండి.

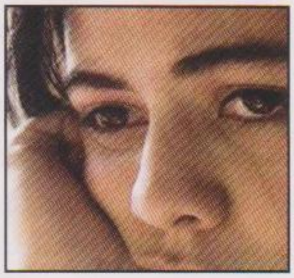
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! నెమలిపింఛంలాగా ఉండే మయూరశిఖి అనే మొక్కను సమూలంగా తెచ్చికడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి సమంగా పాతబెల్లం కలిపి మరలాదంచి 3 గ్రాముల పరిమాణంతో ముద్దలుచేసి నిలువజేసుకోవాలి. స్త్రీలు గర్భం ధరించిన రెండవమాసం ప్రారంభంనుండి ఉదయం పరగడపున ఈముద్ద ఒకటి చప్పరించి తిని అనుపానంగా మగదూడగల దేశవాళి ఆవుపాలు కప్పు మోతాదుగా తాగాలి. ఇలా అయిదవమాసం వరకు సేవిస్తుంటే పుత్రసంతానం కలుగుతుంది. శుభం.



వావిలాకురసం తలకు మర్దనచేస్తే
తుమ్ములురావడం ఆగిపోతుంది

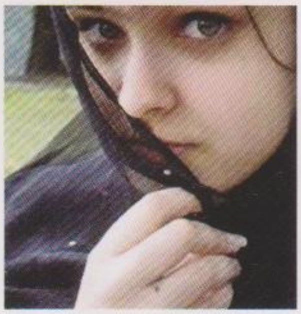
## ఛాతిజారిన - సమస్య

శ్రీమతి వకుళ, బెంగుళూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. ఇద్దరు పిల్లలు. ఏకారణం వల్లనో ఏమో నాకు ఛాతి మెత్తబడి బాగా జారిపోయింది. దానివల్ల ఇంట్లో చాలా సమస్య లొస్తున్నయ్. దయతో స్థనాలు గట్టిపడే మార్గంచెప్పి నా జీవితాన్ని నిలబెట్టండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! వాకుడుకాయలు, ఉత్తరేణిఆకులు, వేర్లు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, అశ్వగంధదుంప, ఆవాలు, గ్రంధితగరం, పుష్కరమూలం ఇవి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి అన్నింటినీ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువజేసుకోండి.

నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణాన్ని మేకపాలతో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును జారిన స్థనాలమీద మధ్యబుడిపను వదిలిపెట్టి మిగిలిన భాగానికి బాగాలేపనంచేసి పైన దూది అంటించి అది వూడకుండా బట్టకట్టుకోండి. అలాగే రాత్రంతా ఉంచి ఉదయం కడుక్కోండి. దీంతోపాటు తామరగింజలు తెచ్చి దంచిపొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువజేసుకొని పూటకొక టీచెంచా పొడి మోతాదుగా చప్పరించితిని కప్పు పాలు తాగండి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా జారినస్థనాలు తిరిగి కండబట్టి దృఢంగా మారతయ్. శుభం.



## ముఖకాంతి - సమస్య

కుమారి ప్రతిమ, హైదరాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 23సం.లు. త్వరలో వివాహం కాబోతుంది. ప్రస్తుతం ముఖమంతా కాంతిహీనంగా,పేలవంగా మారిపోయింది. మరలా రెండునెలల్లో వివాహం కాబోయేనాటికి ముఖం కాంతివంతంగా మారేమార్గం చెప్పండి.

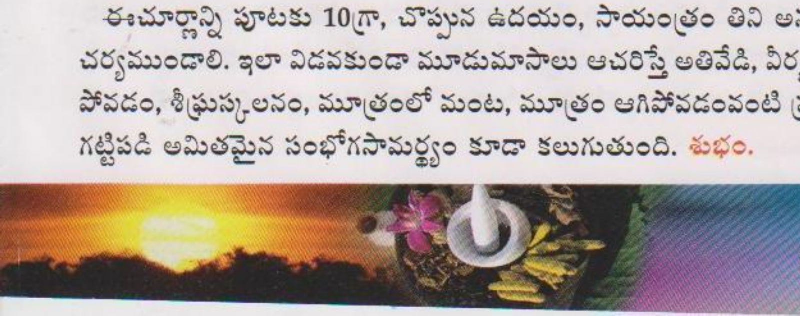
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! 1) అతిమధురంపొడి 100గ్రా, ఎండుద్రాక్ష 200గ్రా, తీసుకొని కలిపిదంచి నిలువజేసుకో. పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలాతిను. 2) అది తిన్న గంట తరువాత దేశవాళి టమోటారసం అరకప్పు, క్యారెట్‌రసం పావుకప్పు, బీట్రూట్‌రసం అరపావుకప్పు, అల్లంరసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా, మిరియాలపొడి పావుచెంచా కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుండు. 3) వాటితోపాటు అతిమధురం, మంజిష్ట, కుంకుమపువ్వు, ఎర్రచందనం వీటిని విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని కలిపినిలువజేసుకో. నిద్రించేముందు తగినంత పొడిని పాలతో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును ముఖానికి పట్టించి అరగంటాగి కడుగుతుండు. వివాహంనాటికి నీ ముఖం చక్కగా చంద్రబింబంలా తయారౌతుంది. శుభం.

## స్వప్నస్కలనం, మూత్రంలోమంట, అతివేడి - సమస్యలు

శ్రీ రాంచంద్, కడప : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు. తెలియక చాలాకాలం హస్తప్రయోగం చేయటంవల్ల నాకు అనేక బాధలు వచ్చినయ్. వీర్యం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. అప్పుడప్పుడు కలలో కూడా వృధా అవుతుంది. మూత్రం పోసేటప్పుడు మంట, మూత్రంపూర్తిగా విడుదలకాక ఆగిపోవడంవంటి బాధలు నన్ను పీడిస్తున్నయ్. ఇంట్లో పెళ్ళిచేస్తామంటున్నారు. వీర్యశక్తిలేని నేను పెళ్ళిచేసుకొని అవమానంపాలుకాలేను. ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టి ఎన్నోమందులు వాడినా ఏ సమస్యతగ్గలేదు. చాలా నిరాశతో వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ప్రస్తుతం మర్రిచెట్లకు ఎర్రటిచిగుళ్ళు వచ్చివుంటయ్. చెట్టువద్దకెళ్ళి ప్రదక్షిణచేసి బాధలు మనసులోనే తెలిపి చెట్టెక్కి కావలసినన్ని మర్రిచిగుళ్ళు తెంపితెచ్చుకో. వాటిని నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి 100గ్రా మోతాదుగా తీసుకో. అలాగే బాగా ముదిరిన మేడిచెట్టువద్దకువెళ్ళి ప్రదక్షణచేసి సంకల్పంచెప్పి దానిపై బెరడు పావుకేజీ మోతాదుగా తెచ్చుకొని కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి ఎండబెట్టిదంచి జల్లించిన మెత్తనిపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకో.

ఈచూర్ణాన్ని పూటకు 10గ్రా, చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం తిని అనుపానంగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చనిపాలు సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యముండాలి. ఇలా విడవకుండా మూడుమాసాలు ఆచరిస్తే అతివేడి, వీర్యనష్టం, స్వప్నస్కలనం, మూత్రంలో తెలుపు లేక ఎరుపు పోవడం, శీఘ్రస్కలనం, మూత్రంలో మంట, మూత్రం ఆగిపోవడంవంటి ప్రమేహరోగాలన్నీ హరించిపోయి వీర్యం చింతపిక్కలాగా గట్టిపడి అమితమైన సంభోగసామర్థ్యం కూడా కలుగుతుంది. శుభం.



తరచుగా గోంగూర కూరగా, పచ్చడిగా
వండుకొని తింటుంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది

## గర్భాశయదోషంతో బహిష్టు సరిగారాని - సమస్య



శ్రీమతి సుభద్ర, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. నాకు రెండుసార్లు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగింది. తరువాత పిల్లలు పుట్టకుండా కూడా ఆపరేషన్ జరిగింది. ఆ తరువాత నుండి గర్భాశయసమస్యలు మొదలైనయ్. ఒకసారి తొందరగా రావడం మరోసారి ఆలస్యంగారావడం, రక్తంఎక్కువపోవడం లేదా తక్కువపోవడం జరుగుతుంది. వైద్యులు గర్భాశయం తీసివేస్తే మంచిదని భయపెడుతున్నారు. అది నాకిష్టంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఈసమస్య నీకొక్కదానికేకాదు. లక్షలకోట్లమంది స్త్రీలు ఇదే సమస్యతో అల్లాడుతున్నారు. చాలామంది గర్భాశయాలు తీసివేయించుకొని ఆ తరువాత మరిన్ని వ్యాధులుపుట్టి మంచానపడుతున్నారు. నీకలాంటి సమస్యరాకుండా ఒక చక్కనిమార్గం చెపుతాం ఆచరించు.

రేవలచిన్ని, సూరేకారం, మూసాంబరం ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి తరువాత అన్నింటినీ కొంచెం నీళ్ళతో గుజ్జులాగానూరి బఠాణీగింజంత గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నీరింకిపోయి ఎండి బాగా గట్టిపడిన తరువాత నిలవజేసుకోవాలి. స్త్రీలు బహిష్టు అయ్యేతేదీకి నాలుగురోజుల ముందునుంచి పూటకొకమాత్ర రెండుపూటలా గోరువెచ్చని నీటితో ఆ నాలుగురోజులపాటు మాత్రమే వేసుకోవాలి. దీనివల్ల గర్భాశయశుద్ధి జరిగి బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది. శుభం.

## అతి ఋతురక్తస్రావ - సమస్య

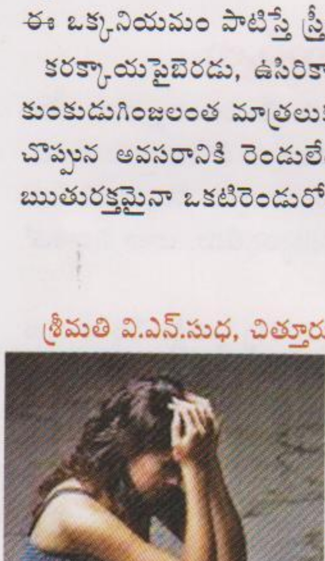
శ్రీమతి ప్రతిభాదేవి, తెనాలి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు. నాకు బహిష్టు వచ్చాక చాలారోజులవరకు రక్తస్రావం ఆగడంలేదు. తీవ్రమైన ఔషధాలు వాడవలసి వస్తుంది ఈ సమస్యతో రక్తంబాగా తగ్గిపోయి బలహీనపడ్డాను. దయతో రక్తస్రావాన్ని ఆపే మంచిమార్గాన్ని చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! బహిష్టు వచ్చినరోజునుండి ఆగేరోజువరకు కారం, ఉప్పు, పులుపు, మాంసం, మసాలాలు, వేడిచేసే పదార్థాలు సేవించకూడదు. శరీరానికి శ్రమకలిగించే పనులు చేయకూడదు. అతినడక, అతివ్యాయామం పనికిరాదు. పూర్తి విశ్రాంతిలో ఉండి ఆ ఆ నాలుగురోజులు అన్నంలో పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర కలిపి మాత్రమే మూడు పూటలా సేవించాలి. ఈ ఒక్కనియమం పాటిస్తే స్త్రీలకు ఎప్పటికీ ఋతురక్తసమస్య రానేరాదు. చెప్పినట్లుగా చెయ్యి.

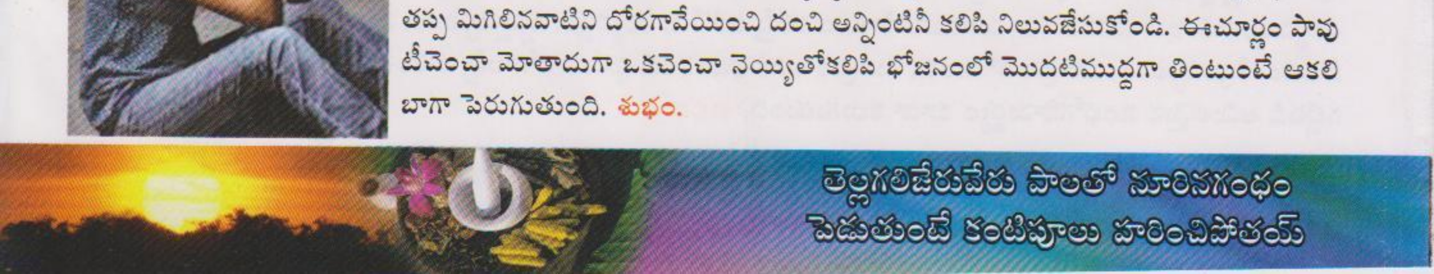
కరక్కాయపైబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, రసాంజనం వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని కలిపిదంచి ముద్దచేసి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుకట్టి పైన తెలిపినట్లే నీడలో ఆరబెట్టి బాగాఎండాక నిలువజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను పూటకొకటి చొప్పున అవసరానికి రెండులేదా మూడుపూటలా మంచినీటి అనుపానంతో లోనికి సేవిస్తుంటే ప్రవాహంలాగాపోయే అధిక ఋతురక్తమైనా ఒకటిరెండురోజుల్లోనే తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## ఆకలి తగ్గిన - సమస్య

శ్రీమతి వి.ఎన్.సుధ, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 38 సం.లు. మా ఇంట్లో అందరికీ ఆకలి బాగా తగ్గిపోయింది. ఏవేవో బిళ్ళలు, సిరప్‌లు వాడినాకూడా ఫలితం అంతంత మాత్రంగానే ఉంది. పదార్థాలు ఎంతరుచిగా ఉన్నా తినబుద్ధికావడంలేదు. దయతో బాగా ఆకలి పెరిగేమార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! మీసమస్యకు పరిష్కారం మీ ఇంట్లోనేవుంది. చెప్పినట్లుగా చేయండి. సైంధవలవణం, తెల్ల జిలకర, నల్లజిలకర, సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, పొంగించిన ఇంగువ, పసుపు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని పసుపు, ఇంగువ తప్ప మిగిలినవాటిని దోరగావేయించి దంచి అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోండి. ఈచూర్ణం పావు టీచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా నెయ్యితోకలిపి భోజనంలో మొదటిముద్దగా తింటుంటే ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. శుభం.





## అతికొవ్వు - సమస్య

శ్రీ ఎం. రామకృష్ణరావు, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు. బరువు 110 కేజీలు. ఎన్నిమందులు వాడినా కొవ్వు తగ్గడంలేదు. సరైన ఆహారవిధానంతో కొవ్వుతగ్గేమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! శరీరంలో అధికంగా పేరుకొన్నకొవ్వు ఒకేసారి తగ్గకూడదు. క్రమంగా ఎలా పెరుగుతూ వచ్చిందో అదే క్రమంలో ముందు పెరగకుండా ఆగి ఆ తరువాత తగ్గుకుంటూరావాలి. ఓపికగా పట్టువీడకుండా ప్రయత్నించండి. 1) ఉదయం, సాయంత్రం ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్ళలో ఒకచెంచా నిమ్మకాయరసం కలిపి తాగండి. 2) పది పదకొండు గంటలకు పెరుగుతోటకూర, పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొరకాయ వీటిలో ఏ ఒక్కటైనా కారంవేయకుండా ఎండుమిరపకాయమాత్రం వేసి వంటాముదంతో తాలింపుపెట్టుకొని పాతగోధుమలతో వండిన అన్నంతో కలిపితినాలి. 3) పాలు, పెరుగు, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి పూర్తిగా నిషేధించి పలుచగా నీళ్ళలాగా ఉన్న మజ్జిగమాత్రమే సేవించాలి. 4) సాయంత్రం పూట వంటాముదంతో చేసిన గోధుమపరోటాలు వట్టివిగాగానీ లేక పైన తెలిపిన కూరతో గానీ తింటుండాలి. 5) మామిడి, సపోట, అరటిపండు తప్ప మిగిలిన ఏ పండ్లరసాలైనా సేవించవచ్చు. ముఖ్యంగా నల్లద్రాక్షపండ్లరసం అతిత్వరగా కొవ్వును కరిగించడానికి మంచిరక్తం ఉత్పన్నం కావడానికి సహకరిస్తుంది. 6) వారానికి ఒకరోజు లేదా సగంరోజు వారివారి శక్తినిబట్టి కేవలం నిమ్మరసంమాత్రమే కొద్దికొద్దిగా నీటిలో కలుపుకొని తాగుతుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే అతికొవ్వు అతిసులువుగా క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## కాళ్ళు, చేతులు మంటల - సమస్య

శ్రీమతి కామేశ్వరమ్మ, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. చాలాకాలంనుండి అరచేతులు, అరికాళ్ళమంటలతో బాధపడుతున్నాను. అతివేడితో చేతులు, కాళ్ళు పొరలూడిపోయి పగులుతున్నయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! మీరు వెంటనే ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించండి. మజ్జిగ, బార్లీనీళ్ళు, కొబ్బరి నీళ్ళు, ధనియాలకషాయం సేవించండి. మానసికఆందోళనలను, ఆవేశాన్ని అదుపులో పెట్టండి. వీటితోపాటు చెప్పబోయే యోగాన్నికూడా పాటించండి. దోరగావేయించి దంచిజల్లించిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, తీసుకోండి. దేశవాళి ఆవునెయ్యి 150గ్రా, తీసుకోండి. ముందుగా ఆవునేతిని కళాయిలోపోసి కొంచెం వేడెక్కిన తరువాత అందులో మిరియాలపొడి వేసి చిన్నమంటపైన పదార్థం మాడిపోకుండా మరిగించండి. దించివడపోసి ఆ నేతిని నిలువజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ నేతిని అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు రుద్దుతూ అదేనేతిని కొద్దికొద్దిగా అన్నంలో కూడా కలుపుకొని తింటుంటే అతివేడి హరించిపోయి మంటలు తగ్గి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## అంతులేని ఆస్త్రమా (ఉబ్బసం) - సమస్య

శ్రీ పరమేశ్వర్‌రావు, వినుకొండ : అయ్యా ! నా వయస్సు 72 సం.లు. నాకు పాతికేళ్ళనుండి ఉబ్బసముంది. ఇప్పటివరకు ఏదోవిధంగా ఆమందులు ఈమందులు మింగుతూ కాలం నెట్టుకొచ్చాను. ఇప్పుడు ఏమందులూ పనిచేయడంలేదు. వైద్యులు కూడా నాకు మందులు వాడివాడి అలసిపోయారు. దయతో ఈ బాధనుండి విముక్తి కలిగేమార్గం చెప్పండి.

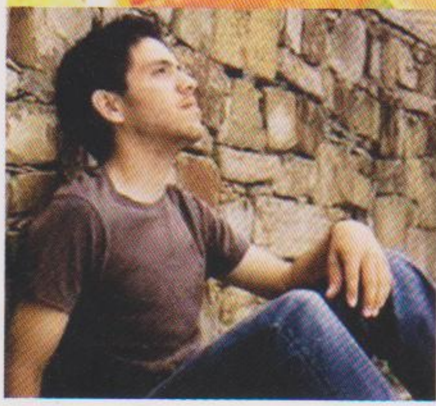
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మీ దీర్ఘకాల భయంకర ఉబ్బసవ్యాధికి మీ ఊర్లోనే తిరుగులేని మార్గాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నయ్. శ్రద్ధగా తయారుచేసుకొని విశ్వాసంతో వాడుకొని ఆరోగ్యవిజయాన్ని పొందండి. నల్లేరుకాడలు తెచ్చి ముక్కలుచేసి చీల్చి పైతోలు తీసివేసి లోపలిగుజ్జును 100గ్రా, తీసుకోవాలి. అలాగే పిచ్చికుసుమచెట్టు వేర్లపై ఉండే బెరడు కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించినపొడి 100గ్రా, కల్లుప్పుపొడి 100గ్రా, తీసుకోవాలి.

ఈ మూడింటిని బాగా కలిపి మాత్రకట్టుకు వచ్చే వరకు గుజ్జులాగా నూరి శనగగింజలంత పరిమాణంతో గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికారబెట్టి బాగా ఎండినతరువాత గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి. వీటిని రెండులేదా మూడుపూటలా వ్యాధితీవ్రతను బట్టి పూటకు రెండుగోలీలు గోరువెచ్చని నీళ్ళతో లోనికి సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఉబ్బసరోగం పూర్తిగా హరించిపోతుంది. శుభం.

మునగాకురసం, తేనె కలిపి అరచుక్క కంట్లో పెడితే కంటి దురదలు తగ్గుతయ్

# హస్తప్రయోగంతో - అతిసంభోగంతో
# యౌవనం క్షీణించినవారికి - ఎదురులేని యోగాలు

ఆధునిక వికృతనాగరికతవల్ల యువతరం హస్తప్రయోగమనే వినాశకర దురలవాటుకు గురై యౌవనప్రాయంలోనే శిధిలావస్థకు చేరుతుంది. బుగ్గలు లొట్టలుపడి, కళ్ళు పీక్కుపోయి, జుట్టు ఊడిపోయి, రక్తమాంసకండరాలు క్షయించిపోయి, మేనిరంగు ఎండిపోయి జీవితాన్ని ఎదుర్కోలేక ఎందరెందరో యువకులు నిర్వీర్యులౌతున్నారు. వారితోపాటు అతిసంభోగంతో కృశించిపోయిన వారికి కూడా ఉపయోగపడగల రెండు యోగాలు అందిస్తున్నాం.



## అందాల యౌవనానికి - అతిమధురలేహ్యం

అతిమధురం 10గ్రా, ఏలకులు 10గ్రా, లవంగాలు 10గ్రా, ఆకుపత్రి 10గ్రా, సొంఠి 10గ్రా, పిప్పళ్ళు 10గ్రా, మిరియాలు 10గ్రా, విత్తనాలు తీసిన ఎండుఖర్జూరాలు 20గ్రా, సారపప్పు 20గ్రా, వాకుడుకాయలు 20గ్రా, నేలతాడి 20గ్రా, ధనియాలు 20గ్రా, గింజలు తీసిన ఎండుద్రాక్ష పండ్లు 20గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, తీసుకోవాలి.

వీటిలో లవంగాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అతిమధురం, ఏలకులు, ఆకుపత్రి, వాకుడు, నేలతాడి, సారపప్పు వీటిని విడివిడిగా పొడిచేసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి రోట్లో పోయాలి. ఆ మెత్తని చూర్ణంలో ఖర్జూరాలు, ద్రాక్ష, పటికబెల్లం కలిపి దంచి పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసిన తరువాత గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ పదార్థాన్ని ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, సాయంత్రం భోజనానికి గంటముందు ఒకసారి పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా క్రమంగా పెంచుకుంటూ తిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా వరుసగా సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తుంటే నలభై నుండి తొంభైరోజుల్లో అపారమైన యౌవనశక్తి, దేహశక్తి కలుగుతయ్.

## కోల్పోయిన వీర్యశక్తికి - కూష్మాండలేహ్యం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! బూడిదగుమ్మడికాయను తెచ్చి నిదానంగా చాకుతో పై పెచ్చును, లోపలి గుజ్జును తీసివేయండి. మిగిలినదానిని చిన్నచిన్నముక్కలుగా కోయండి. కళాయిలో ఒక కేజి ముక్కలను వేసి అందులో రెండులీటర్ల మంచినీళ్ళుపోసి చిన్నమంటమీద నీళ్ళు ఇగిరేవరకు ఉడికించి దించి ఆ ముక్కలను పలుచనిబట్టలో వేసి పిండి ఆ నీరు పక్కనబెట్టండి. తరువాత కళాయిలో దేశవాళి ఆవునెయ్యి పావుకేజి, కల్తీలేని నువ్వులనూనె పావుకేజి పోసి అందులో ఈ ముక్కలను వేసి దోరగా వేయించి పక్కనపెట్టుకోండి.

దాల్చినచెక్క, నేలగుమ్మడి, ఆకుపత్రి, నేలతాడి, ధనియాలు, గజపిప్పళ్ళు, సొంఠి, చవ్యం, పిప్పళ్ళు, గ్రంధితగరం, మిరియాలు, చిత్రమూలం, జిలకర, పెద్దఏలకులు, నల్లజిలకర వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, చొప్పున తీసుకొని దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి సిద్ధం చేసుకోండి.

పైన ముక్కలను పిండినప్పుడు వచ్చిన నీటిని కళాయిలో పోసి అందులో ఒకకేజి పాతబెల్లం వేసి చిన్నమంటపైన పాకంపట్టండి. లేతపాకంరాగానే అందులో దోరగా వేయించిన ముక్కలు, సిద్ధంచేసుకున్న చూర్ణం వేసి బాగాకలపండి. పాత్రను దించి పదార్థం చల్లారాక అందులో అరకేజి పట్టుతేనె పోసి పదార్థమంతా బాగా కలిసిపోయేటట్లు కలదిప్పి గాజుజాడీలో నిలువజేసుకోండి. ఇది 'సర్వరోగనివారిణి' అని తెలుసుకోండి. దీనిని రెండుపూటలా పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా సేవించి కప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. జీర్ణశక్తి పెరిగి, త్రిదోషాలు హరించి, రక్తమాంసాలు వృద్ధిచెంది, అపారమైన వీర్యవృద్ధి, సంభోగశక్తి ప్రాప్తిస్తయ్. శుభం.



త్రికటుకచూర్ణం 3గ్రా, తేనె 10గ్రా తింటుంటే అన్ని ముక్కురోగాలు అంతం

# ఆవుతోనే ఆరోగ్యం - ఆవుతోనే సౌభాగ్యం



## ఎక్కిళ్ళకు - ఆవుపాలు

ఎన్నిరకాల ఔషధాలు వాడినాకూడా ఎక్కిళ్ళు ఆగకుండా ఇబ్బంది పెడుతుంటే ఆ ఇబ్బందిని అతిత్వరగా తొలగించగల శక్తి ఆవుపాలలో ఉందని తెలుసుకోండి. దేశవాళిఆవుపాలు అరలీటర్ మోతాదుగా తీసుకొని మరిగించి ఎంతవేడిగా తాగగలరో అంతవేడిగా ఆపాలను రెండుపూటలా సేవిస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

## మూత్రనాళంలో మంటకు - ఆవునెయ్యి

శరీరంలో పిత్తప్రకోపంవల్ల లేదా క్రిమిదోషంవల్ల మూత్రనాళంలో పుండుపుట్టి మంట కలుగుతుంది. ఆ పుండును మంటను అవలీలగా తగ్గించే ఔషధశక్తి దేశవాళి ఆవునేతిలో దేదీప్యమానంగా నిండివుంది.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఒకగ్లాసు పలుచని బియ్యపుగంజిలో ఆవునెయ్యి 20గ్రా, మోతాదుగా వేసి మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే మంట మాయమై పోతుంది.

## మూత్రం కష్టంగా వస్తుంటే - ఆవుపాలు

మూత్రకృచ్ఛ్రమనే సమస్యవల్ల మూత్రం ఆగిఆగి బొట్లుబొట్లుగా అతికష్టంగా అమితమైన బాధతో వెలువడుతుంటే ఆ సమస్యనుండి ఆవుతల్లి మనల్ని కాపాడగలుగుతుంది.

బిడ్డలారా కాచి చల్లార్చిన ఆవుపాలు రెండుకప్పుల మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒక నిమ్మపండు రసం వడపోసి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది. అంతేగాక స్త్రీలకు యోనిదోషంవల్ల కలిగిన బాధలుకూడా హరించిపోతయ్.

## ఆయుర్వేదాన్ని అభిమానించే ఉపాధ్యాయులు, వైద్యులు, న్యాయవాదులు, పోలీస్‌శాఖవారు, విలేఖర్లు, ఇంజనీర్లు, వివిధ సంఘ నిర్వాహకులకు స్వాగతం!

ప్రియమైన భారతీయ సోదరీసోదరులారా! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో మనరాష్ట్రాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యరాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దటం కోసం గత పదిహేనేండ్లుగా మేం చేస్తున్న ఈ పునరుజ్జీవన కార్యక్రమంలో మీరంతా చేయిచేయి కలిపి సహకరించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. సమకాలీన ప్రజలకు, భావిభారత పౌరులకు ఒక సజీవ సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంస్కృతిని అందించటం కోసం సాగుతున్న ఈ కార్యక్రమం నిరాటంకంగా అజేయంగా సాగటంకోసం మీరంతా హృదయపూర్వక సహకారాన్ని అందించడం కోసం సమరోత్సాహంతో ముందుకు రావలసిందిగా ఆహ్వానిస్తున్నాం. మీ జ్ఞానసంబంధమైన సహకారాన్ని ఈ ఆరోగ్య ఉద్యమానికి అవసరమైనప్పుడల్లా అందివ్వగలమని అంగీకారం తెలుపుతూ క్రింది చిరునామాకు మీ వివరాలతో లేఖ వ్రాయండి. లేదా 9000109696 నంబరుకు S.M.S పంపండి. లేదా ayurvedaswarajyam@gmail.com కు E-Mail చేయండి. మీ వివరాలు అందగానే మేమే స్వయంగా మిమ్ముల్ని సంప్రదించగలం.

మీ స్పందనను అభిలషిస్తూ............................. మీ ఏల్చూరి

అందరికి ఆయుర్వేదం, ఫ్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌నగర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500033



వాము నిప్పులపై వేసి ఆ పొగను పీలుస్తుంటే జలుబు త్వరగా తగ్గుతుంది

# తనగురించే తాను పట్టించుకోని మనిషి మృత్యువునెలా ఎదిరించి పోరాడి గెలుస్తాడు ?



## మృత్యుంజయత్వం - శాస్త్రీయమే

'మృత్యువును జయించవచ్చు' అనేమాట వినగానే ఇదేదో కపటసిద్ధాంతమని ప్రజలను మోసపుచ్చే పచ్చి అబద్ధమని, మతిస్థిమితంలేని పిచ్చివాగుడని ఎక్కువమంది భావించవచ్చు. పూర్వకాలంలో పుట్టిన మనుషుల్లో అనేకమంది తమనుతాము తెలుసుకొని తమ నిరంతరకృషి ద్వారా అపురూపమైన వజ్రశరీరాన్ని పొంది మృత్యువును తరిమికొట్టి నాటినుండి నేటివరకు జీవించివున్నారని ఎవరిద్వారా అయినా విన్నా లేక ఏ పుస్తకంలోనైనా చదివినా ఇదంతా పుక్కిటపురాణమని పసలేని వాదమని అందరూ కొట్టిపారేస్తారు.

కానీ చెబుతున్న మార్గాలను కొంతకాలమైనా ఆచరించి తన శరీరంలో, మనసులో ఏవైనా అనూహ్య పరిణామాలు జరుగు తాయేమో ప్రయత్నిద్దామని ఏ ఒక్కరూ భావించరు. నమ్మకుండా కృషిచేయకుండా నిజానిజాల నిగ్గు తేల్చకుండా ఏ సిద్ధాంతాన్నైనా తోసివేయకూడదు. ప్రయోగం చేయకుండా ఇది పనికిమాలిన సిద్ధాంతమని పరిహాసంచేయడం శాస్త్రీయంకాదు. లోకోత్తరమైన ప్రాచీన భారతవిజ్ఞానంపట్ల సదభిప్రాయంగలవారు ఈ వ్యాసాలను చదువుతూ మున్ముందు చెప్పబోయే మృత్యుంజయమార్గాలను కొంత కాలమైనా పాటించి సత్యాసత్యనిరూపణకు సహకరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

## తన మంచినికూడా - మనిషి కోరడంలేదు

దేశంగురించో, ధర్మంగురించో, జాతిగురించో, సంఘంగురించో ఆలోచించవలసిన బాధ్యతగల మనిషి వాటిగురించి పట్టించుకోలేకపోయినా కనీసం తనగురించితాను కూడా పట్టించుకోలేని దుస్థితిలో ఉన్నాడు. కనీసం తాను, తన కుటుంబం, తన బంధుమిత్రులు వీరంతా అయినా బాగుండటానికి మనిషి ప్రయత్నించడం లేదు. పోనీ అందరినీ వదిలేసినా తన ఒక్కడి ఆరోగ్యం సుఖం సంతోషం వీటిగురించి కూడా ఏమాత్రం పట్టించుకునే స్థితిలోలేడు. తన తాతలు, ముత్తాతలు వందేండ్లకుపైగా ఏవ్యాధిలేకుండా ఆనందంగా జీవించడాన్ని తాను కళ్ళారాచూసికూడా, వాళ్ళెందుకు అలా నిరోగులుగా జీవించగలిగారు? నేనెందుకు మధ్యవయసులోనే దారుణమైన వ్యాధులకు గురై మరణస్థితికి చేరుకుంటున్నానని ఎవరూ ప్రశ్నించుకోవడంలేదు.

శరీరమంతా అనవసర కొవ్వు పేరుకొని వికృతాకారంగా తయారై ముప్పైఏండ్లు నిండీనిండకముందే రక్తపోటు, మధుమేహం, కీళ్ళవాతం, కంటిచూపు మందగించడం, జుట్టు ఊడిపోవడం, పళ్ళు రాలిపోవడం వంటి వార్ధక్యచిహ్నాలు కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తున్నా కూడా, స్నానంచేసేటప్పుడో, అద్దంముందు నిల్చున్నప్పుడో తన అవలక్షణాలను మనసు పదేపదే గుర్తుచేస్తున్నా కూడా నానాటికీ రోగాలు ముదిరిపోతూ మృత్యుఘంటికలు వినిపిస్తున్నా కూడా ఏ ఒక్కరూ తననుతాను స్వయంకృషితో ఉద్ధరించుకుందామని కలలోకూడా భావించడంలేదు.



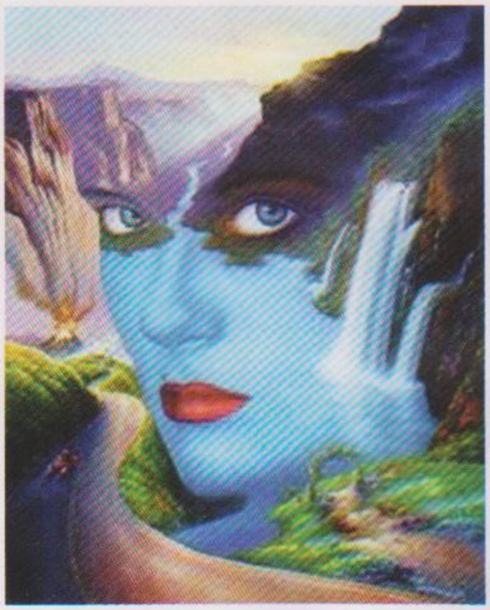
బంగాళదుంప నీటితోనూరి పెసరబద్దంత రాత్రిపూట కళ్ళకు పెడితే మసకలు తగ్గుతయ్

## అకాలమరణాలను - అసహ్యించుకుంటున్న ప్రకృతి

కేవలం డబ్బుసంపాదించే యంత్రంలాగా, డబ్బుంటే కొండమీదికోతైనా దిగివస్తుందని, డబ్బుతోనే సకలజీవనసౌఖ్యాలు నెరవేర్చుకోవచ్చని ఊహిస్తూ ఆ ఆరాటంలో వెంపర్లాటలో కాల ఋతు ఆహారవిహార వ్యవహారనియమాలను, ధర్మాధర్మవిచక్షణను ఉల్లంఘిస్తూ మోసం, ద్వేషం, అసూయ, కుట్ర, కుతంత్రాలతో, కుటిల పన్నాగాలతో, ధనవ్యామోహంతో దహించుకుపోతున్నాడు మానవుడు.

ఈ విధంగా రోజురోజు యౌవనప్రాయంలో, మధ్యవయసులో రాలికాలి బూడిదైపోతున్న లక్షలాదిమందిని చూస్తూ నేటిమానవుల అజ్ఞానాన్ని, సోమరితనాన్ని, దురాశ దుర్బుద్ధులను గమనిస్తూ ప్రకృతిమాత అసహ్యించుకుంటూ గేలిచేస్తుంది.

తన పాంచభౌతికశక్తులను తనలో నింపుకొనికూడా మానవులు తనలాగా దీర్ఘాయువును పొందలేకపోతున్నారని తమ స్వార్థ ఉన్మాదచర్యలతో తనను కూడా నాశనంచేయడానికి పూనుకుంటూ తామే దగ్ధమైపోతున్నారని ఆ తల్లి చింతిస్తుంది.



## ఇప్పటికి ప్రకృతి ఆయువెంత ?

తననుగురించి తాను తెలుసుకుంటూ తాను పుట్టడానికి కారణమైన ప్రకృతి గురించి కూడా మానవుడు తెలుసుకోగలగాలి. మానవులు కోరుకోకపోయినా వెలుగునిచ్చే సూర్యచంద్రులను చూసి, ప్రాణంపోసే వాయువును గమనించి, జీవదానంచేసే జలప్రవాహాలను అవలోకించి, వర్షధారలు కురిపించే ఆకాశాన్ని పరికించి, పాడిపంటలనిచ్చే పృథ్వీమతల్లిని పరిశీలించి ఈ పంచభూతాలు ఎందుకు ఇన్నిన్ని సౌకర్యాలు తనకందిస్తున్నాయో, వాటికింత త్యాగగుణం ఎవరందించారో తెలుసుకుందామనిగానీ, ఆ మంచి లక్షణాలను తానుకూడా ఆచరిస్తూ తన మానవజీవితాన్ని తరింపజేసుకుందామనిగానీ ఆలోచించే కోరిక, తీరిక మానవులకులేదు.

మన భూగోళంలో మూడుభాగాలు నీరు, ఒకభాగం భూమి ఉందని శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేస్తున్నారు. భారతపంచాగశాస్త్రం ప్రకారం ఈ ప్రపంచంపుట్టి ఈ 2012 నాటికి 195,58,85,110 సంవత్సరాలైంది. ఈ మధ్యకాలంలో నాటినుండి నేటివరకు ఎన్నికోట్ల మంది పుట్టివుంటారో ఎందరు మరణించివుంటారో ఆలోచించండి. యుగవిభజన ప్రకారం కలియుగంలోని 4,32,000 సంవత్సరాల్లో ఇప్పటికీ 5,110 సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

ఇన్ని కోటానుకోట్ల సంవత్సరాల్లో అనేకసార్లు గడచిపోయిన కృత, త్రేత, ద్వాపర, కలియుగాల్లో సృష్టి ఆవిర్భావంనుండి ఉన్న ఆకాశం,వాయువు,సూర్యుడు,సముద్రాలు, భూమి ఇవన్నీ ఇప్పటిదాకా అదేరూపాలతో అదేశక్తితో నశించిపోకుండా ఉన్నప్పుడు ఆ శక్తులతోనే రూపుదిద్దుకున్న మానవుడు ఎందుకిలా అర్థాంతరంగా అకాలమృత్యువు పాలౌతున్నాడు?

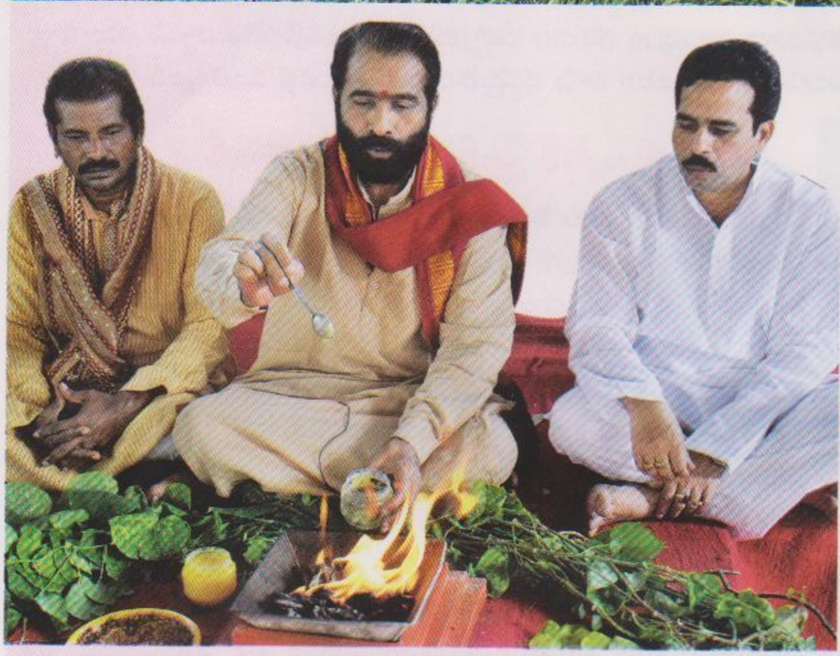
కోట్ల సంవత్సరాలనాటి మానవులు పీల్చినగాలినే ఇప్పటికీ మనం పీలుస్తున్నాం. వారు తాగిన నీటినే మనం తాగుతున్నాం. వారు నివసించిన భూమిపైనే మనంకూడా నివసిస్తున్నాం. అయినా మనం నశించిపోతూనే ఉన్నాంకానీ ఆ పంచభూతాలు మాత్రం నశించడంలేదు.

జననమరణ పరిభ్రమణమనే కాలచక్రంలో మనిషి మరలామరలా పుడుతూ చస్తూ ఉన్నాడేగానీ తాను జన్మించడానికి కారణమేమిటి? మరణించడానికి కారణమేమిటి? ఇలా మాటిమాటికి పుట్టిచావకుండా ఈ పాంచభౌతికప్రకృతి రహస్యాన్ని తెలుసుకొని దాని జీవశక్తిని సంపూర్ణంగా తనలో నింపుకొని తానుకూడా ఆ ప్రకృతిలాగే చిరంజీవత్వాన్ని పొందాలని పొందగలనని విశ్వసించడంలేదు. శుభం.

అలా విశ్వసించిన విశిష్ట మానవులే చిరంజీవత్వాన్ని పొంది మహర్షులుగా, బ్రహ్మర్షులుగా లోక కల్యాణానికి కృషిచేస్తున్నారనే సత్యాన్ని శాస్త్రీయపద్ధతుల్లో ముందు ముందు రాబోయే పత్రికల్లో చెప్పుకుందాం.

పొన్నగంటిరసంలో ఉత్తరేణివేరు సాదిన
గంధం పెడుతుంటే కంటిపొరలు కరుగుతయ్

# వ్రణాలకు, పుండ్లకు, గాయాలకు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా !

ప్రమాదాలవల్లగానీ, శరీరంలో రక్తంచెడిపోవడంవల్ల గానీ, మధుమేహం తీవ్రరూపం దాల్చినప్పుడు, దెబ్బతగలడంవల్ల గానీ వంటిపైన పుండ్లు, గాయాలేర్పడి క్రమంగా అవి మొండి వ్రణాలుగామారి తీవ్రమైన బాధలను కలిగిస్తుంటయ్

అలాంటి వారంతా ఏయే మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయడం ద్వారా ఆ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

## వ్రణాలు, పుండ్లు, గాయాలకు

### అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1) అతివస 2) అన్నభేది 3) అవిసిగింజలు 4) అశోకబెరడు 5) ఆరెపువ్వు 6) ఆవాలు 7) ఉమ్మెత్త సమూలం 8) ఉత్తరేణిసమూలం 9) ఊడుగాకుబెరడు 10) వాము 11) కచ్చూరాలు 12) కసివిందసమూలం 13) కలబందగుజ్జు 14) కానుగాకులు, కాయలు 15) కుక్క వాయింట సమూలం 16) కొత్తిమీర 17) గంగరావి ఆకులు, పూలు, కాడలు 18) గుగ్గిలం 19) గోరింటాకు, గింజలు 20) చంద్రచెక్క 21) చిత్రమూలం 22) జిల్లేడు సమూలం 23) జువ్విఆకులు, కాడలు 24) అతిబల సమూలం 25) తెల్లగలిజేరుసమూలం 26) తగరిస సమూలం 27) తిప్పతీగ 28) దిరిసెనఆకులు, పూలు, గింజలు 29) దుష్టపుచెట్టు సమూలం 30) నల్లతుమ్మబెరడు 31) నేలఉసిరిసమూలం 32) నేలవేముసమూలం 33) అత్తపత్తిసమూలం 34) పాచితీగ 35) పసుపుకొమ్ములు 36) వెర్రిపుచ్చసమూలం 37) కొండపిండిసమూలం 38) పొగాడు 39) పిచ్చికుసుమ సమూలం 40) బోడతరం సమూలం 41) మేడిఆకులు, కాడలు 42) మానుపసుపు 43) మాచికాయ 44) అతిమధురం 45) రావిఆకులు, బెరడు 46) వసకొమ్ములు 47) రేలసమూలం 48) వావింట సమూలం 49) వేపాకులు, కాయలు,కాడలు 50) సీతాఫలం ఆకులు, కాడలు 51) సరస్వతి 52) మిరియాలు 53) కురసానివాము 54) గరికసమూలం 55)గాయపాకుసమూలం 56) దూలగొండివేర్లు 57) గంగసింధూరం 58) పిప్పింటాకుసమూలం 59)తులసి సమూలం 60) మోదుగ మాడలు, ఆకులు, కాడలు

శొంఠిపొడి 3గ్రా, పంచదార 6గ్రా సూర్యోదయం ముందే తింటుంటే జలుబు తగ్గుతుంది

# వ్రణ సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?



ప్రియమైన బిడ్డలారా ! వ్రణసంబంధ వ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలి వీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్ర పాత్రను లోనికి తెచ్చి గది మధ్యలో వుంచి దానిచుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసుకున్న పై మూలికల చూరపొడిని తగినంత వేసి దానిపైన రెండు మూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తి రూప మైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.





## అగ్నిహోత్రంతో వ్రణవ్యాధులు పరార్

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధ శక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.





గదితలుపులు మూసివుండటం వలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండి వుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికల శక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయా అవయవాలలోని వ్యర్థ్య పదార్థాలను తొలగించి వ్రణాలను శుద్ధిచేయడం ద్వారా వ్రణసంబంధరోగాలు హరించి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.

## ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

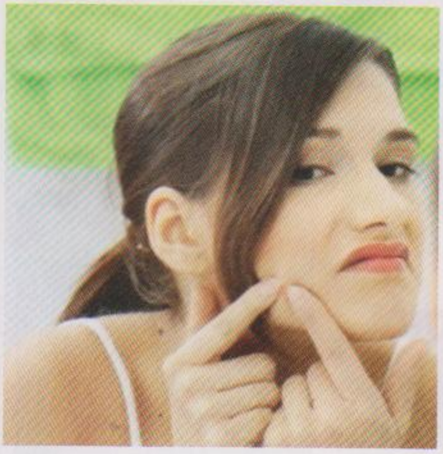
ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం



సొంఠిపొడి 3గ్రా, పంచదార 6గ్రా సూర్యోదయం ముందే తింటుంటే జలుబు తగ్గుతుంది

# ప్రతి స్త్రీ భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు భారతన్నగా మారగలిగితే రోగాల రాకాసి మూకలను ముక్కలు ముక్కలుగా నరికి వేయవచ్చు

ప్రతి స్త్రీ ఒక భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు ఒక భారతన్నగా మారి ఆయుర్వేద విజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని ధరించి అసహాయశూరులుగా ఉద్యమిస్తే అన్ని రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించగలమని చెప్పే మా మాట అబద్ధం కాదు. ఓ పగటి కల కానేకాదు. ఒకప్పుడు మన ప్రాచీన భారత సమాజంలో స్త్రీ పురుషులంతా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని కరతలామలకం చేసుకొని పుట్టుక నుండి సహజ మరణసిద్ధి వరకు రోగం అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సంపూర్ణ జీవనమాధుర్యాన్ని అనుభవించారని మనకు తెలియదు. మరలా అలాంటి స్వయం సంరక్షణా విజ్ఞానం నేటి ఆధునిక స్త్రీపురుషులందరికీ అందించడం ద్వారా ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణం చేయవచ్చని పిలుపునిస్తున్నాం !



## ధనియాలతో – మొటిమలకు ముగింపు

భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! మనబిడ్డల్లో చాలామంది ముఖంపైన అసహ్యంగా పుట్టిన మొటిమలతో బాధపడుతున్నారు. అంగళ్ళలో దొరికే అనేకరకాల విషరసాయనిక క్రీములను వాడుతూ సమస్యను మరింతగా పెంచుకొని ముఖాలను పాడుచేసుకుంటున్నారు. మీరు ఆ బిడ్డలందరికీ ఇక్కడ చెప్పబోయే చక్కటి ఆహార కానుకను అందివ్వండి.

పసుపునీటి ఆవిరి : పాత్రలో వేడినీరు పోసి అందులో ఒకటిరెండుచెంచాల మంచి పసుపును వేస్తే ఆవిరొస్తుంది. మొటిమలున్నవారు ఆ పాత్ర ముందు కూర్చొని దుప్పటి కప్పుకొని ముఖానికి ఆ ఆవిరి పట్టించాలి. అయిదునుండి పదినిమిషాలు ఆవిరిపట్టిన తరువాత దుప్పటి తీసేయాలి. ఇలాచేయటంవల్ల మొటిమలు మెత్తబడి కరగటానికి సిద్ధమౌతయ్.

ధనియాలపొడి 100గ్రా, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి 100గ్రా, వసకొమ్ములపొడి 100గ్రా, తీసుకొని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువజేసుకోవాలి. నిద్రించే ముందు పైన తెలిపినట్లుగా పసుపుఆవిరి పట్టిన తరువాత ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి మొటిమలపైన పట్టించాలి. ఉదయం స్నానం చేసేటప్పుడు కడగాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా మొటిమలు కుదుళ్ళతో సహా హరించిపోయి చక్కని ముఖసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

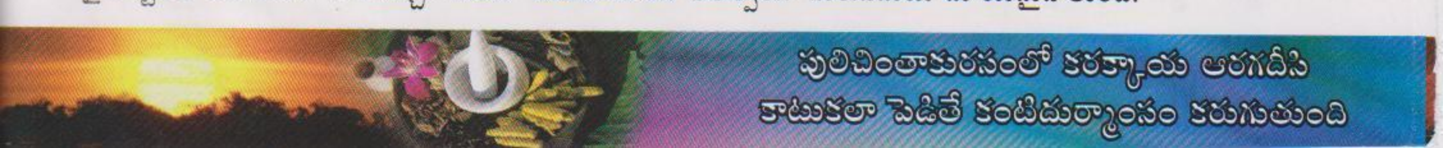
గమనిక : మొటిమలు పూర్తిగా తగ్గాలంటే ఆడపిల్లలకు బహిష్టు సక్రమంగా జరగాలి. మగపిల్లలకు మలబద్ధకం లేకుండా సుఖవిరేచనం కావాలని మరువకండి.



## పచ్చిపసుపుతో – మంగుమచ్చలు మటుమాయం

ఓ భారతక్కా! ఓ భారతన్నా! మనలో చాలామంది ఎల్లప్పుడూ ఏదోఒక మానసి కమైన ఆవేదనతో, ఆందోళనతో, అసూయాద్వేషాలతో రగిలిపోతూనే ఉన్నారు. దానివల్ల శరీరాన్ని కాపాడే వాతపిత్తకఫాలు అసమానమై రక్తాన్ని చెరచి ముఖంపైన మంగుమచ్చలుగా ఏర్పడుతుంటయ్. అలాంటివారికి క్రింది మార్గాన్ని సూచించండి.

పచ్చిపసుపు 100గ్రా, మానుపసుపు 100గ్రా, మంజిష్ఠపొడి 100గ్రా, కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన ఆవాలపొడి 100గ్రా, కావిరాయిపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నిం టినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ పొడిని తగి నంత తీసుకొని దేశవాళి ఆవునెయ్యితో గుజ్జులాగానూరి మంగుమచ్చలపైన, నల్లమచ్చల పైనపట్టించి అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూంటే అతిత్వరగా మంగుమటు మాయమైపోతుంది.



## జలుబు, దగ్గులకు - వేపాకుమాత్రలు



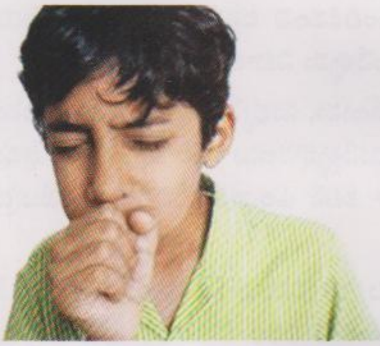
భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! ఇప్పుడు రాబోయే వర్షాకాలంలో పిల్లలకు పెద్దలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం వంటి సమస్యలు కలుగబోతున్నాయని మీరు గుర్తించండి. ఇప్పుడు చెప్పబోయే వేపాకుగోలీలను మీ ప్రాంత ప్రజలందరికీ తయారుచేసి చూపించి ఆ సమస్యనుండి వారికివారే ఎలా బయటపడాలో నేర్పండి.

పర్యావరణకాలుష్యం లేనిచోట ఆరోగ్యంగా పెరిగిన ముదురువేపచెట్టు నుండి వేపాకులు 100గ్రా, తీసుకోండి. వాటిని దుమ్ముధూళిలేకుండా శుభ్రంగా కడిగి రోట్లో వేయండి. అందులో మిరియాలు 50గ్రా, కలిపి పదార్థమంతా మెత్తగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు కాటుకలాగా నూరండి.

ఆ పదార్థాన్ని పిల్లలకోసం శనగగింజలంత పరిమాణంగా, పెద్దలకోసం బఠానీగింజంత పరిమాణంగా గోలీలుచుట్టి పళ్ళెంలోవేసి బాగా గాలితగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టండి. నాలుగైదురోజులపాటు పూర్తిగా ఎండిపోయిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

దగ్గు, జలుబు, ఊపిరాడకపోవడంవంటి కఫసమస్యలున్నప్పుడు ఈ గోలీలను రెండు పూటలా కొంచెం తేనెతో కలిపి రంగరించి సేవిస్తుంటే ఆ సమస్యలు అతిసులువుగా ఏ ఇతర ఉపద్రవాలు కలిగించకుండా పరిష్కారమౌతయ్.

## అన్ని శ్వాసరోగాలకు - అల్లంపాకం



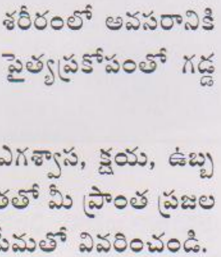
ఓ భారతక్కా! ఓ భారతన్నా! వాతావరణకాలుష్యం విపరీతంగా పెరగడంవల్ల, దుమ్ము ధూళిలో పనిచేయడంవల్ల వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో చలిగాలులను సేవించడంవల్ల, ఫ్రిజ్‌లలోని అతిచల్లని పదార్థాలను యేండ్లతరబడి వాడటంవల్ల శరీరంలో అవసరానికి మించిన కఫం ఉత్పన్నమై ఊపిరితిత్తులలోని గాలిగదుల్లో చేరి పైత్యప్రకోపంతో గడ్డ కట్టుకుపోయి శ్వాసకూడా పీల్చుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

దీనివల్ల క్రమంగా పిల్లికూతలురావడం, ఊపిరాడకపోవడం, ఎగశ్వాస, క్షయ, ఉబ్బసంవంటి ప్రాణాంతక సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. మీరు బాధ్యతతో మీ ప్రాంత ప్రజలను సమీకరించి వారందరి సమక్షంలో చెప్పబోయే అల్లంపాకాన్ని తయారుచేసి చూపించి ప్రయోజనాలు ప్రేమతో వివరించండి.

నీళ్ళు కలపకుండా దంచితీసిన అల్లంరసం 400గ్రా, పాతబెల్లం 70గ్రా, మెంతిపొడి 5 గ్రా, సొంఠిపొడి 5గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 5గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 5గ్రా, మిరియాలపొడి 5గ్రా, లవంగాలపొడి 5గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 5గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 5 గ్రా, ఏలకులపొడి 5గ్రా, సిద్ధం చేసుకోండి. కళాయిలో అల్లంరసంపోసి దానిలో మెత్తగా దంచిన బెల్లం కలిపి మరిగిస్తుండగా క్రమంగా పాకమొస్తుంది. పాకం రాగానే పై చూర్ణాలను అందులోవేసి కలిపి పాత్రను దించి పదార్థం చల్లబడగానే ఒక గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

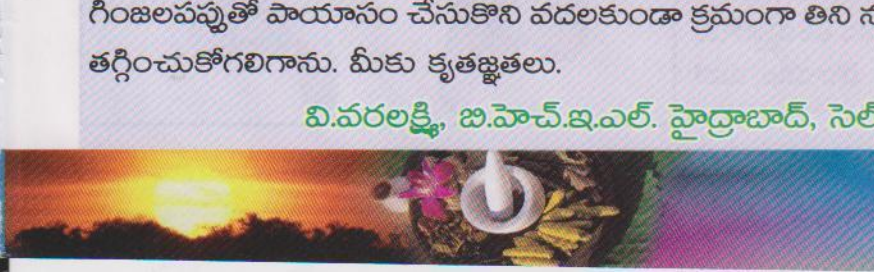
ఈ పాకాన్ని వర్షాకాలంలోనూ, చలికాలంలోనూ రోజూ సేవించవచ్చు. పిల్లలకు ఒకటి నుండి అయిదుగ్రాముల మోతాదుగాను పెద్దలకు 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగాను ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే ఏ విధమైన శ్వాసకోశవ్యాధి వారిని బాధించలేదు. శ్వాసకోశసమస్యలున్నవారు కూడా దీన్ని వాడుతూ సంపూర్ణఆరోగ్యం పొందవచ్చని అందరికీ తెలియజేయండి. శుభం.

## అనుభవం



పూజ్యులైన గురువర్యులకు శతకోటి వందనాలు. గురువుగారు నాపేరు వరలక్ష్మి. నాకు నడుంనొప్పి సమస్య తీవ్రంగా ఉండేది. అప్పుడు గురువుగారు టి.వి లో చెప్పుతున్నటువంటి ప్రోగ్రామ్‌లు చూసి వావిలి మాత్రలు, కరక్కాయ, బెల్లం, ఆముదం గింజలపప్పుతో పాయాసం చేసుకొని వదలకుండా క్రమంగా తిని నడుంనొప్పి సమస్యను తగ్గించుకోగలిగాను. మీకు కృతజ్ఞతలు.

వి.వరలక్ష్మి, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. హైద్రాబాద్, సెల్ : 9000992331



దేశవాళి ఆవునెయ్యి కళ్ళకు
రాస్తుంటేమసకలు తగ్గుతయ్

గత సంచిక తరువాత...

# మనోవ్యాధులను జయించడానికి మహర్షులు సూచించిన - మహాశక్తిముద్రలు

## వ్యాధినిరోధకశక్తికి - పూషన్‌ముద్ర

ఏవ్యాధినైనా ఎదిరించాలన్నా జయించాలన్నా ప్రతి మనిషికి శారీరకంగా, మానసికంగా అపరిమితమైన బలముండి తీరాలి. నేటి ఆధునిక విషనాగరికతవల్ల మనుషులంతా నానాటికీ శారీరకశక్తిని, మానసికశక్తిని కోల్పోతూ ఏ వ్యాధులనూ ఎదిరించలేని బలహీనులుగా మారి రోగగ్రస్తులౌతున్నారు. అలాంటివారంతా పూషన్‌ముద్రను ధరించి స్వయంశక్తిని సాధించవచ్చు.



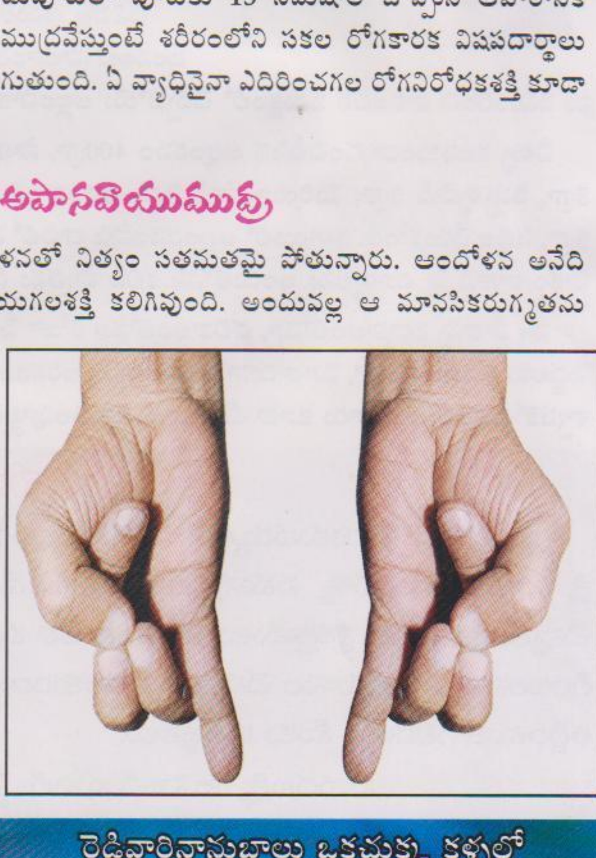

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పరిశుభ్రమైన వాతావరణంగల గదిలో సుఖాసనంలో కూర్చొని వెన్ను, తల నిటారుగా నిలిపి రెండుచేతులు వంకర లేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై పెట్టుకొని కుడిచేతిలోని బొటనవేలును, చూపుడువేలును, మధ్యవేలును కిందికివంచి దగ్గరగా తెచ్చి ఆ మూడు వేళ్ళకొనలను కలిపి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి.

అలాగే ఎడమచేతిలోని బొటనవేలును, మధ్యవేలును, ఉంగరంవేలును కిందికివంచి దగ్గరగా తెచ్చి ఆ మూడువేళ్ళకొనలను కలిపి మిగిలిన చూపుడు వేలును, చిటికెనవేలును నిటారుగా కలిపి ఉంచాలి. దీనినే పూషన్‌ముద్ర (సూర్యశక్తిముద్ర) అంటారు.

ఇలా మూడుపూటలా పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున ఆహారానికి ముందు ఈ ముద్రవేస్తుంటే శరీరంలోని సకల రోగకారక విషపదార్థాలు క్రమంగా బహిష్కరింపబడి అపారమైన శారీరకశక్తి, మానసికశక్తి పెరుగుతుంది. ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించగల రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరిగి వ్యాధిరహితులుగా సంపూర్ణారోగ్యంతో జీవించవచ్చు.

## మానసిక ఆందోళనకు - అపానవాయుముద్ర

పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడాలేకుండా ప్రతివారు ఏదోఒక ఆందోళనలో నిత్యం సతమతమై పోతున్నారు. ఆందోళన అనేది మానవుల సర్వశక్తులను ఆఖరికి ప్రాణాన్నికూడా సర్వనాశనం చేయగలశక్తి కలిగివుంది. అందువల్ల ఆ మానసికరుగ్మతను నాశనంచేయడానికి శరీరంలోని చెడువాయువులను బహిష్కరించగల అపానవాయుముద్రను ప్రతిమనిషి ధరించితీరాలి.



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులలోని చూపుడు వేళ్ళను కిందికివంచి దానిపైన బొటనవేలునుంచి ఆ బొటనవేలికొనకు మధ్యవేలికొనను, ఉంగరంవేలికొనను ఆనించి మిగిలిన చిటికెనవేలను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే అపానవాయుముద్ర లేక మృత్యుంజయ ముద్ర అంటారు.

రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున ఈ ముద్రను ధరిస్తుంటే క్రమంగా ఆందోళన అంతమైపోయి ఏ సమస్యనైనా ధైర్యంగా వీరోచితంగా ఎదిరించి పోరాడగల మహా మనోశక్తి, మహాదేహశక్తి లభిస్తుయ్.





## మహాధైర్యానికి - చైతన్యముద్ర/ఉత్తరబోధిముద్ర

'ధైర్యమేజీవనం-భయమేమరణం'అని మహర్షులుచెప్పిన మాట మానవాళికి మరపు రానిది. అయితే పాశ్చాత్య విషసంస్కృతి ప్రభావంతో జీవనభారం పెరిగిపోయి జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా గడపలేని దుర్భరపరిస్థితులవల్ల మనుషుల్లో పిరికితనం పెరిగిపోతుంది. దాన్ని జయించడానికి చైతన్యముద్రను సాధనచేయాలి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులను ముందుకు చాపి ఆ చేతులలోని చిటికెన వేళ్ళను, ఉంగరంవేళ్ళను, మధ్య వేళ్ళను ఆ మూడింటిని కిందికి వంచి అరచేతు లకు ఆనించాలి తరువాత రెండు బొటనవేళ్ళ కొనలను కిందవైపుకు కలిపి పైన రెండు చూపుడువేళ్ళను పైనుండి వేలిప్రారంభం వరకు ఆనించివుంచాలి. ప్రక్కచిత్రం చూసి సాధనచేయండి. దీనినే చైతన్యముద్ర లేక ఉత్తరబోధిముద్ర లేక మహాధైర్యముద్ర అనికూడా అంటారు.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున సాధనచేస్తూంటే క్రమంగా భయం, పిరికితనం, ఆత్మన్యూనతాభావం తగ్గిపోయి మహాధైర్యం కలుగు తుంది. ముఖ్యంగా సభల్లో మాట్లాడలేని పిరికివాళ్ళకు, ఇంటర్వ్యూలలో భయపడేవారికి ఈ ముద్ర వరప్రసాదం.

## అతికోపానికి - పిత్తనాశకముద్ర

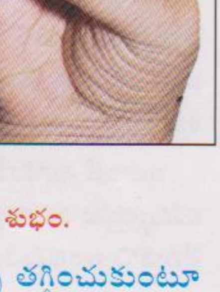


'తనకోపమె - తనశత్రువు' అని బద్దెన మహాకవి ఏనాడో మనకు చెప్పారు. కోపమే రోగరూపమై అన్ని అనర్థాలకు మూలకారణమౌతుంది. తినే పదార్థాలలోని పైత్య స్వభావం తీవ్రమైన ఆలోచనల్లోని ఉద్రేకం ఇవన్నీ కలిసి మనుషుల్లో అతికోపాన్ని రగిలించి రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతంవంటి అనేకానేక వ్యాధులకు దారితీస్తయ్. అలాంటివారంతా ఈముద్రను సాధన చేయడం ద్వారా కోపాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులను ముందుకుచాపి చేతులలోని బొటనవేలును, చిటికెనవేలును, ఉంగరంవేలును కిందకువంచి దగ్గరగా జరిపి ఆ మూడువేళ్ళకొనలను కలిపి ఉంచి మిగిలిన మధ్యవేలును, చూపుడువేలును పైకి నిటా రుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే పిత్తనాశకముద్ర లేదా శక్తిముద్ర అనికూడా పిలుస్తారు. ఈ ముద్రను కూడా మూడుపూటలా పూటకు 15 నిమిషాలచొప్పున సాధనచేస్తుంటే అతివేడి, వళ్ళంతామంటలు, చురుకులు, పోట్లు, అతివేడి, దురదలు, దద్దుర్లు, నోటిలో మర్మాంగంలో పాదాలలో పుండ్లు, చర్మం నల్లగా మాడిపోవడం, కళ్ళకింద నల్లటి వలయాలు రావడం, అతికోప స్వభావం ఇలాంటివన్నీ క్రమంగా పూర్తిగా హరించిపోతయ్. శుభం.

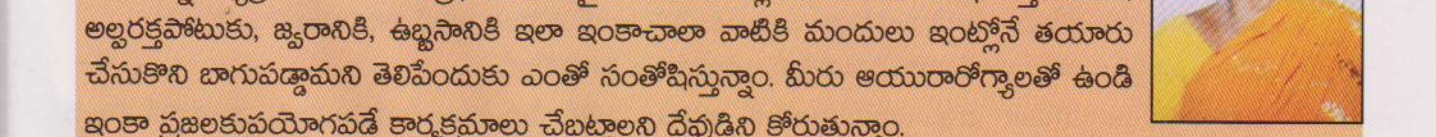
<u>గమనిక :</u> ఏ ముద్ర ధరించేవారైనా తమ సమస్య పరిష్కారమయ్యేకొద్ది ముద్రవేసే కాలాన్ని తగ్గించుకుంటూ రావాలని మరువరాదు.

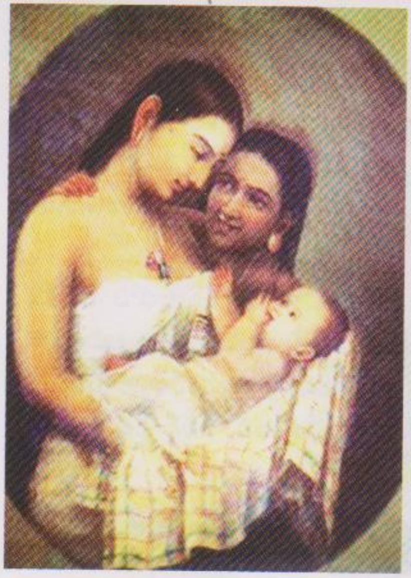
## అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. మీరు టి.విలలో చెబుతున్న కార్యక్రమాలను చూసి ప్రభావితురాలినై మన వంటింట్లోని సరుకులతోనే అధికరక్తపోటుకు, అల్పరక్తపోటుకు, జ్వరానికి, ఉబ్బసానికి ఇలా ఇంకాచాలా వాటికి మందులు ఇంట్లోనే తయారు చేసుకొని బాగుపడ్డామని తెలిపేందుకు ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం. మీరు ఆయురారోగ్యాలతో ఉండి ఇంకా ప్రజలకుపయోగపడే కార్యక్రమాలు చేబట్టాలని దేవుడిని కోరుతున్నాం.

పసుపులేటి సుబ్బలక్ష్మి, సెల్ : 9502635570





# దేశీయ విధానాలతోనే దివ్యమైన సంతానం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! గత రెండుసంచికల్లో ఉత్తమసంతానంకోరే భార్యాభర్తలు తమ శరీరాలను ఎలా శుద్ధి చేసుకోవాలో తమ జీవనవిధానంలో తక్షణమే ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలో సవివరంగా మీకు సూచించాం. ఈ సంచికలో భార్యాభర్తలు తమ ఆహారవిహారాల్లోనూ, మానసికఆలోచనల్లోనూ ఏ మార్పులు చేయడంద్వారా దివ్యసంతానాన్ని పొందవచ్చో చెప్పకుందాం.

## అమృతాహారంతో - ఆరోగ్యసంతానం
## విషాహారంతో - వికృత వికలాంగసంతానం



బిడ్డలారా! మనకు కనిపించే సమస్తజీవజాలం మానవజాతితో సహా అందరూ ఆహారం నుండి ఉత్పన్నమైనవారే. ఆహారం పుట్టిన తరువాతే ఎనభైనాలుగు లక్ష ల జీవరాసులు ఈ భూమి మీద ఉత్పన్నమైనయ్. ఆహారం మలినరహితంగా, విషరహితంగా ఉన్నంతకాలం మానవజాతి అమృతపాయమైన ఆహారసేవనతో అంతులేనంత ఆరోగ్యసంపదను పొంద గలిగింది. స్త్రీపురుషులు రోజూ సేవించే ఆహారశక్తిపైనే పుట్టబోయే బిడ్డలశక్తి కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

యాభైఏండ్లముందు వరకు మనదేశంలో పుట్టిన బిడ్డల్లో నూటికి తొంభైమందికి పైగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులే. ప్రస్తుతం అదేశాతంలో పుట్టుకతోనే బిడ్డలంతా అనేక విషమవ్యాధులతో పుడుతున్నారు. ఆహారపదార్థాలన్నీ పూర్తి విషమయం కావడంవల్ల స్త్రీలలో బలమైన అండాలు, పురుషుడిలో శక్తివంతమైన వీర్యకణాలు ఉత్పన్నంకాక, బలహీనమైన రోగగ్రస్తమైన చచ్చుపుచ్చుసంతానం మాత్రమే వారికి కలుగుతుంది.

ఇలాంటి భూమికి భారమైన రోగిష్టి బిడ్డలనుకని ఆ బిడ్డలను శాపగ్రస్తులుగా భావిస్తూ తాము నరకయాతన పడటమేకాక దేశ భవిష్యత్తును కూడా బలహీనపరచడం ఘోరమైన నేరమౌతుంది. అలా జరగకుండా ఆహారంలో స్వప్రయత్నం ద్వారా మార్పులు చేసుకొని అందమైన, ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని కని భారతమాతకు బహుమానంగా అందించండి.

## అందాల సంతానానికి - ఆహారమార్పులు

ప్రియమైన నూతనవధూవరులారా! సంతానంకోరే స్త్రీపురుషులారా! ఇప్పుడు మీకు చెప్పబోతున్న ఆహారమార్పుల గురించి బాగా అవగాహన చేసుకోండి. కష్టపడైనా, ప్రయాసపడైనా ఆ విధానాలను తూచాతప్పకుండా ఆచరించడానికి సాధ్యమైనంత త్వరగా పూనుకోండి. అశ్రద్ధ, తాత్సారం విడిచిపెట్టి విశ్వాసంతో విజయాన్ని సాధించండి.

- ఉదయం ఉద్యోగంకోసమో, వ్యాపారంకోసమో బయటకు వెళ్ళేముందే ఎనిమిది నుండి పదిగంటలలోపు మొదటి భోజనం పూర్తిచేయండి. ఇప్పటిదాకా మీకలవాటైన అల్పాహారాన్ని మానుకోండి.
- మధ్యాహ్నం అల్పాహారంగా ద్రాక్ష, ఆపిల్, పైనాపిల్, దానిమ్మ, సపోట వీటి రసాలను సేవించండి. చాలకపోతే కొబ్బరి బెల్లంతో చేసిన లడ్లు, నువ్వులలడ్లు కూడా తినండి.



ఉమ్మిని నాలుగైదుసార్లు కంట్లో పెడుతూ
కంటిపైన రుద్దుతుంటే కలకలు తగ్గుతాయ్



❀ రాత్రి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఎనిమిని దాటక ముందే భోజనం ముగించండి. మీకు బయట ఏదైనా పని వుంటే ఆరు ఏడుగంటలలోపే భోజనం ముగించి వెళ్ళిపోయి పనిచూసుకొని వచ్చి పడుకోండి.

❀ కొత్తబియ్యం, తెల్లబయ్యం, చల్లబడ్డ అన్నం విడిచి పెట్టి పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యంతో వండిన వేడిఅన్నాన్ని మాత్రమే భుజించండి. తెలిసినవాళ్ళ ద్వారా సేంద్రీయ వ్యవసాయంతో పండించిన బియ్యం (ఆర్గానిక్ రైస్) సంపాదించండి.

❀ ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, ఫ్రిజ్‌లలో నిలువవుంచినవి నిషేధించండి. ఏరోజుకారోజు తాజాగా అంగడి నుండి తెచ్చుకొని అప్పుడప్పుడు వండుకొని మాత్రమే తినండి. ఫ్రిజ్‌లలో నిలువవుంచిన వండిన కూరలను కూడా ముట్టుకోకండి.

❀ కూరల తయారీలో కల్తీలేని తెల్లనువ్వులనూనె లేదా వంటాముదం మాత్రమే తిరగమాతకు వాడండి.

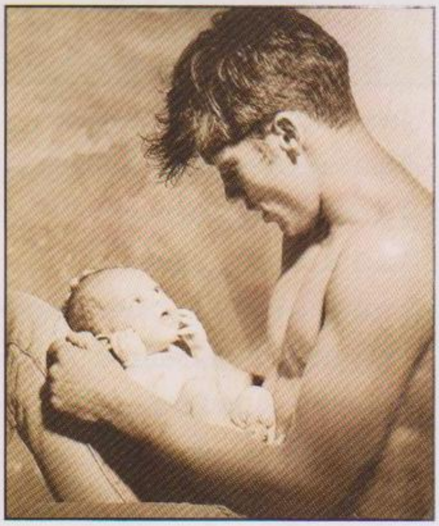
❀ వేపుడుకూరలు వండేటప్పుడు కూరగాయలు మాడేవరకు వేయించకుండా పచ్చదనముండేటట్లుగా వండుకొని తినండి.

❀ డైనింగ్‌టేబుళ్ళను విడిచిపెట్టి నేలపైన పీటవేసుకొని దానిపైన తూర్పులేదా ఉత్తరంవైపు ముఖంపెట్టి కూర్చొనిముందుగా ఆహారానికి మనస్ఫూర్తిగా నమస్కరించి ఆ తరువాత పళ్ళాన్ని పైకెత్తకుండా మీరు తలను కిందకువంచి అన్నం తినండి.

❀ భుజించేటప్పుడు టి.వీలు చూడటం, సెల్‌ఫోన్లలో మాట్లాడటం, కుటుంబ సభ్యులతో చర్చించడం లేదా గొడవ పడటం, ఏదో ఇతరవిషయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ వికలమైన మనసుతోఉండటం ఇలాంటి దురలవాట్లు మానుకొని మనసంతా ఆహారంమీదనే పెట్టి సంతృప్తిగా ఒక్కొక్క ముద్దను కనీసం ఇరవైసార్లు బాగానమిలి తినడంఅలవాటు చేసుకోండి.

❀ ఆహారం ఎంత రుచిగాఉన్నా అతిగా భుజించకుండా, మరికొంత తింటే బాగుండని అనిపించగానే భోజనం ముగించండి. ముందుతిన్న ఆహారం జీర్ణమై పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు వచ్చాకే మరలా భుజించండి.

❀ కొత్తచింతపండు వాడకుండా పాతచింతపండు లేదా మామిడి ఒరుగు కూరల్లో పులుపుకు బదులుగా వాడుకోండి.



❀ మామూలు ఉప్పుకు బదులుగా కూరల తయారీలో మజ్జిగన్నంలో సైంధవ లవణాన్ని మాత్రమే వాడుకోండి.

❀ వంటల్లో పచ్చిమిర్చిని బాగా తగ్గించి మిరపకారంతోపాటు కొద్దిగా మిరియాల కారం కూడా కలిపి వాడుకోండి.

❀ పంచదారతో చేసిన తీపిపదార్థాలను విడిచిపెట్టి బెల్లంతో ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న తీపివంటకాలను మాత్రమే సేవించండి.

❀ ప్యాకెట్ పాలను విడిచిపెట్టి దేశవాళి గేదెలు లేక దేశవాళి ఆవులపాలు మాత్రమే సంపాదించి వాడుకోండి.

❀ పెరుగును పూర్తిగా నిషేధించి వెన్న తీసిన పలుచని తియ్యని మజ్జిగను మాత్రమే పుష్కలంగా, తృప్తిగా ఉపయోగించండి.

❀ మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, కోళ్ళు, పక్షులు, పీతలు, రొయ్యలు మొదలైన మృతాహారాన్ని పొరపాటుగా కూడా తినకండి.

ఈ విధంగా పైనతెలిపిన సులువైన, విలువైన ఆహారమార్పులను చేసుకుంటూ మానసికంగాకూడా చెప్పబోయే మార్పులను ఆచరించడానికి పూనుకోండి.



# మంచి మనసుంటేనే - మంచిసంతానం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! కోడళ్ళారా! ప్రియాతిప్రియమైన కుమారులారా! అల్లుళ్ళారా! వివాహబంధం దైవనిర్ణయమని దృఢంగా విశ్వసించండి. ఈ ప్రపంచంలో ముఖ్యంగా ఆడ,మగ మధ్య ఎప్పుడూ పొంతన కుదరదు. ఒకరు ఒకటంటే మరొకరు మరొకటంటారు. స్త్రీపురుషుల మధ్య అభిప్రాయభేదాలుండటమనేది సృష్టి సహజమే కాని మనజీవితంలో మాత్రమే ఉందని అపోహపడకండి.

అర్థం చేసుకోవడం, సర్దుకుపోవడం, పరస్పర ప్రేమానురాగాలు పెంచుకోవడం, ఒకరినొకరు గౌరవించుకోవడమనే విధానాల ద్వారా మాత్రమే ఆ ఇరువురికి ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుందని తెలుసుకోండి. ఇలా అన్యోన్యత పెంచుకున్నాక దాంతోపాటు క్రింద చెప్పబోయే మానసికమార్పులకు కూడా సిద్ధంకండి.

- కనిపించే శరీరాన్ని కనిపించని మనసు పరిపాలిస్తుంటుంది. ఆ మనసునిండా మలినమైన భావాలే ఎక్కువగా చేరి వుంటయ్. అలాంటి దుర్గుణాలతో కూడిన స్త్రీపురుషులకు అదే దుర్గుణాలతో కూడిన సంతానం కలుగుతుందని అర్థంచేసుకొని వాటిని సరిదిద్దుకోడానికి ప్రయత్నించండి.
- కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదం, మాత్సర్యమనే ఆరుదుర్గుణాలు మనసును కమ్మివుంటయ్. ఇవన్నీ ఉండటం సహజమే అయినా ఇవన్నీలేకుండా జీవించడం దుర్లభమేఅయినా వాటిలో ఏ ఒక్కటి శృతిమించినా కూడా మనిషి అధోగతి పాలౌతాడు కాబట్టి వాటిని స్వప్రయత్నంతో, దృఢసంకల్పంతో అదుపులో పెట్టండి.
- ఇంటాబయట ఎవరితోనైనా ఏ సందర్భంలోనైనా ప్రసన్నమైన మనసుతో చెరగని చిరునవ్వుతో ప్రియంగా మాట్లాడండి.
- ఎవరిపైన అహంకారాన్ని, అభిజాత్యాన్ని ప్రదర్శించకుండా సాటి మనుషులందరినీ, అపకారులను కూడా ఆదరించండి.
- విపత్కరమైన పరిస్థితుల్లో కూడా వేదనచెందకుండా చెక్కుచెదరని మనోధైర్యంతో వాటినధిగమించడానికి సమాయత్తంకండి.

ఈ విధంగా మనోమాలిన్యాలను తొలగించుకొని స్వయంకృషితో సంతానం పొందడానికి పట్టువీడకుండా ప్రయత్నించగల శక్తి మీకుకలగాలని ఆశీర్వదిస్తున్నాం. శుభం.

(వచ్చేసంచికలో సంతానంకోసం ఆసుపత్రులకు వెళ్ళే అవసరంలేకుండా ఇంట్లోనే శరీరశుద్ధి చేసుకోగల సహజమార్గాల గురించి, ఆహారౌషధాల గురించి చెప్పుకుందాం)

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ బి. కిషోర్‌కుమార్, మాన్వి, కర్ణాటక | రూ. 5116/- |
| శ్రీ పి.వి. సుబ్రమణ్యేశ్వర్‌రావు, సంతోష్‌నగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 5000/- |
| శ్రీ ఎ. సంజీవరావు, రాజమండ్రి | రూ. 5000/- |
| శ్రీమతి కె. నాగరత్న, అనంతపూర్ | రూ. 5000/- |
| శ్రీమతి పి. ఆశాజ్యోతి, సైనిక్‌పురి,సికింద్రాబాద్ | రూ. 3000/- |
| శ్రీమతి ఉమారాణి, కుషాయ్‌గూడ, హైద్రాబాద్ | రూ. 1200/- |
| శ్రీ శాఖమూరి శ్రీనివాస్‌రావు,బుద్రిపాలెం,గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి విజయభాసంతి,ఇ.సి.ఐ.ఎల్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి డబ్ల్యు. సూర్యకుమారి, షీలానగర్,వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి. సీతారామరెడ్డి, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ పి. జనార్థన్/పి. ఉష, నిర్మల్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ జి. రాజేశ్వర్‌రావు, హైద్రాబాద్ | రూ. 121/- |
| శ్రీమతి పి. కనకలక్ష్మి, కొత్తగూడెం | రూ. 108/- |
| శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం | రూ. 108/- |






లాలాపేట్, తార్నాకలో శ్రీమతి కూర మేఘన సుధాకర్ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




ఎస్.ఆర్.నగర్‌లో శ్రీమతి జి. నిర్మల ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




ఇ.సి.ఐ.ఎల్ లో శ్రీమతి విమల ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




ఆముదాలవలసలో శ్రీ గణేష్ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

JULY - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

## పాఠకులకు ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక

హోలోగ్రామ్

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొందరు స్వార్థపరులు మన గ్రంథాలను పోలి ఉండేటట్లు నకిలీ గ్రంథాలను సృష్టించారని మీకు తెలుసు. అందువల్ల మన అసలు గ్రంథాలను మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టడం కోసం ప్రతి గ్రంథంపైన క్రింద చూపినట్లు ఎర్రని వృత్తంలో ఉన్నట్లుగా హోలోగ్రామ్ వేస్తున్నాము. అది బంగారపు రంగులో బిళ్ళలాగా ఉండి లోపల మహర్షి బొమ్మ, దానిపైన SNP అనే అక్షరాలు వుంటయ్. ఇలా హోలోగ్రామ్ ఉన్నవి మాత్రమే మన గ్రంథాలని ఇవిలేనివి నకిలీ గ్రంథాలని మీరు తెలుసుకొని కొనుక్కోండి.

**ముఖ్యగమనిక : మాసపత్రికలకు నకిలీ పత్రికలు లేవు వాటిపైన హోలోగ్రామ్ ఉండదు**

**మొత్తం 9 పుస్తకములకు రూ. 1,450/- మాత్రమే**
(కొరియర్/పోస్టల్ చార్జీలతో కలిపి)



1997-98 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

1998-99 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

1999-2001 తృతీయ చతుర్థ సంవత్సర సంచిక — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 230/-

స్వదేశీ ఆహార వేదం — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-

స్వదేశీ సౌందర్య వేదం — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/- INDIAN BEAUTY GUIDE

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-

2001-2003 పంచమ షష్ఠమ సంవత్సర సంచిక — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 180/-

వనమూలికా వేదం — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 330/-

ఆయుర్వేద జీవన వేదం — వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 70/-

**సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ప్రచురణలు**

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16, సంచిక : 5, పేజీలు : 36 రూ.15/-



# అందరికీ ఆయుర్వేద



ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्

## స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలతో...

ఆగష్టు, 2012



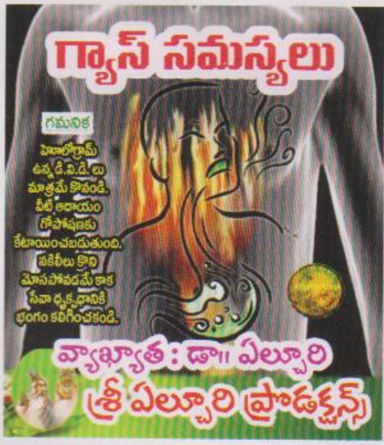
మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!










# ఏల్చూరి ఆయుర్వేద డి.వి.డి లు

తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాదినాడు వివిధ అనారోగ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో కూడిన ఏల్చూరి గారి ప్రసంగాలను డి.వి.డి లుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరిగింది. మొదటి విడతగా పదిరకాల డి.వి.డి. లను మీకందిస్తున్నాం. తరువాత మిగిలిన అన్ని సమస్యల గురించి కూడా డి.వి.డి. లు మీకు అందుబాటులోకి రాబోతున్నాయ్.

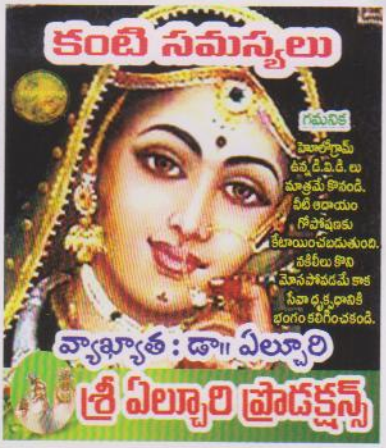
**ముఖ్య గమనిక**

ఇవే మన సంస్థ నుండి విడుదలైన డి.వి.డి. లని మీరు గుర్తుపట్టి తీసుకోవడం కోసం మన డి.వి.డి.ల కవరుపైన ఉండే బంగారపు రంగు గల హెూలోగ్రామ్ చూసిన తరువాతే కొనవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

ఈ 10 డి.వి.డి. లు కావలసినవారు కొరియర్‌ఖర్చులతో కలిపి రూ. 1,100/- శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్, హైదరాబాద్ పేరుతో డి.డి. తీసి మీ పూర్తి చిరునామా సెల్‌నంబర్‌తో సహా క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

వివరాలకు: **శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్**

మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, ప్లాట్ నం. 143,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్-500081.
సెల్ : 9550819215, 8790456727.





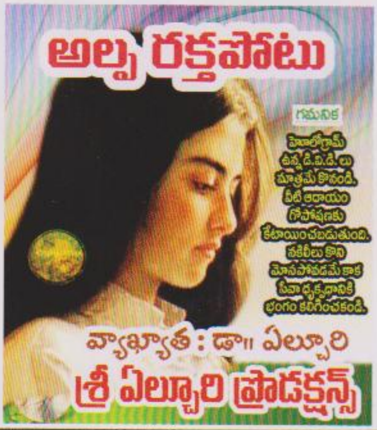










## ఈ పాట - ప్రతినోట ప్రతిధ్వనించాలి

పల్లవి : ఉద్రేకం రావాలి - ఉప్పెనలై పొంగాలి
నరనరాన దేశభక్తి - ఏరులైపారాలి
మాతృభూమిసేవలో-మనిషిబ్రతుకు పండాలి ॥ఉ॥

1 చ॥ అలనాటి స్వాతంత్ర్య సమరాంగణంలో
ప్రళయకాలరుద్రులై అరివీరభద్రులై
ఆంగ్లేయుల గుండెలపై గాండ్రించి దూకిన
ఆ ధీరుల ఆ యోధుల స్ఫూర్తినందుకోవాలి! ॥ఉ॥

2 చ॥ జాతిప్రగతి సాధించుటె ఆశయమై ఉండాలి
జననిజన్మభూమిధర్మమాయుధం కావాలి
విదేశీయ విషసంస్కృతి విధ్వంసం చేయాలి
మహాఋషుల విజ్ఞానం మానవాళికందాలి ॥ఉ॥

3 చ॥ మందుకంపెనీల మాయామహేంద్రజాలంలో
భరతజాతి వ్యాధులతో భ్రష్టమైపోతుంది
ఇంటింట ఆయుర్వేద విజ్ఞానమందిస్తూ
ఆరోగ్యభారతాన్ని ఆవిష్కరించాలి ॥ఉ॥

4 చ॥ కులంమతంధనం గెలిచి రాజ్యమేలుతున్నవి
అమరవీర త్యాగాలను అవహేళన చేస్తున్నవి
చచ్చుపుచ్చు జనంలోన చైతన్యం రగిలిస్తు
సత్యధర్మస్థాపనకై సంసిద్ధులు కావాలి ॥ఉ॥

5 చ॥ దేశద్రోహ దుర్మార్గుల గుట్టురట్టుచేయాలి
నయవంచక నాయకులను నడివీధిన నిలపాలి
మరో స్వాతంత్ర్యసమర విజయభేరి మ్రోగాలి
నవ్యదివ్యభరతభూమి భాగ్యోదయమవ్వాలి ॥ఉ॥

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 02-08-12 గురువారం సా॥ 4 నుండి రా॥ 8 వరకు | వెంకటాద్రి టౌన్‌షిప్ గ్రా॥ చౌదరిగూడ, మం॥ ఘట్‌కేసర్ | చెరుకు బాలయ్య ఫంక్షన్‌హాల్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం ఘట్‌కేసర్ శాఖ | శ్రీ యస్. రమేష్ - 9949225500 9491883995 |
| ది. 04-08-12 శనివారం సా॥ 4 నుండి రా॥ 8 వరకు | వికారాబాద్ రంగారెడ్డి జిల్లా | మల్లికార్జునభవనం రైల్వేస్టేషన్ ఎదురుగా | వీరశైవసమాజం ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం వికారాబాద్ | శ్రీ పత్తి శ్రీనాథం - 9441777473 శ్రీ గుండా మల్లికార్జున్ - 9490559726 శ్రీ చిలుకూరి సంగమేశ్వర్ - 9440559125 |
| ది. 11-08-12 శనివారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | గుంతకల్లు, అనంతపురం జిల్లా | రైల్వే ఇనిస్టిట్యూట్, గుంతకల్లు | నాగార్జున ఆయుర్వేద మందుల నిలయం, ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ హెచ్. రవీందర్‌గౌడు - 9440862377 శ్రీమతి పి. గాయత్రిదేవి - 08552-226618 |
| ది. 19-08-12 ఆదివారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | వరంగల్ పట్టణం | అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్స్ రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్, హంటర్‌రోడ్, వరంగల్ | సూర్య కుటీర్ ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం వరంగల్ శాఖ | శ్రీ రమేష్ ఆచార్య - 9000586610 శ్రీమతి సత్య శ్రీదేవి - 8978113972 |
| ది. 19-09-12 బుధవారం మ॥ 2 నుండి సా॥ 6 వరకు | మదీనగూడ, హైద్రాబాద్ | ధర్మపురి క్షేత్రం, దీప్తిశ్రీనగర్ కాలని, మదీనాగూడ, | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం మదీనగూడ, హైద్రాబాద్ | సెల్ : 8297037650 సెల్ : 8297034605 |
| ది. 23-09-12 ఆదివారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా | ఇంజనీర్స్‌అసోసియేషన్ హాల్, కె.టి.పి.యస్'ఎ'కాలని, ఆర్.టి.సి. బస్టాండ్ దగ్గర | భారతమాత విగ్రహావిష్కరణ స్థలం: శ్రీనివాసకాలని, ముల్కలపల్లిరోడ్, పాల్వంచ | శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ - 9441877485 శ్రీ సఫియన్‌పాషా - 9912070443 శ్రీ పి. కృష్ణారావు - 9989830477 శ్రీ సురేష్, డి.ఇ., - 9490612587 శ్రీమతి లలిత, ఎ.డి.ఇ - 9440902074 |
| ది. 02-10-12 మంగళవారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | కరీంనగర్ పట్టణం | ఇందిరా గార్డెన్స్, పద్మానగర్, కరీంనగర్. | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, కరీంనగర్ శాఖ శ్రీ శ్రీనివాస్‌గౌడ్, ఐ.డి.పి.టి.సి. | శ్రీమతి రజియా-9000283196 శ్రీ సలీం - 9866974246 |
| ది. 27-10-12 శనివారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | ఆర్మూర్, నిజామాబాద్ | క్షత్రియ కళ్యాణమండపం బస్‌డిపో వెనుక, ఆర్మూర్ | ఏల్చూరిఆయుర్వేద కుటుంబం ఆర్మూర్ శాఖ | శ్రీ వెంకటేశ్వర్‌రావు - 9440834560 శ్రీ పద్మనర్సయ్య - 9490414416 |



మామిడిపుల్లలతో పళ్ళు తోముతుంటే
నాలుగైదురోజుల్లో నోటిదుర్గంధం హరిస్తుంది

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 16, సంచిక - 5, ఆగష్టు - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




# అందరికి ఆయుర్వేదం

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక




ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033.
ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# జండాలెగురవేయుటమే - స్వాతంత్ర్యదినోత్సవమా ?

ఆగష్టు 15 స్వాతంత్ర్యదినోత్సవంనాడు ప్రతీయేటా దేశవ్యాప్తంగా జాతీయజెండాను ఎగురవేయడం భారతమాతకు జేజేలు పలకడం అంతటితో స్వాతంత్ర్యదినోత్సవ వేడుకలు పూర్తికావటం. ఎవరిదారినవాళ్ళు వెళ్లిపోవడంతో ఈ పండుగ ముగిసిపోతుంది. లక్షలాది అమరవీరుల రక్తత్యాగాల ఫలితంగా, నలభైకోట్ల ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రతిరూపంగా ఏర్పడిన అత్యున్నతమైన ఈ దేశమాతపండుగ ఇంత నిస్సారంగా, ఇంత నిస్తేజంగా, ఇంత నిరర్థకంగా జరపడం భావ్యమేనా?

దాదాపు రెండువందలేండ్ల బానిసపాలన అంతరించి భరతఖండం స్వేచ్ఛావాయువులు పీల్చుకోడానికి కారణమైన నాటి స్వాతంత్ర్య సమరాంగణ అమరవీరగాధలను నేటి ప్రజలకు, యువతకు, విద్యార్థులకు వివరించవలసిన అవసరం లేదా ? దేశపాలకులు, మేధావులు, సామాజిక సంస్కర్తలు ఇదే కోరుకుంటున్నారా! నిజంగా స్వరాజ్యం సాధించినప్పటి నుండి ఇప్పటిదాకా ఆ మహనీయుల త్యాగలగురించి ప్రజలకు చెబుతూ వారిలో దేశభక్తి రగిలిస్తుంటే ఈనాడు దేశ పరిస్థితి ఇంత ఘోరంగా ఉండేదా?

ఏ దేశమైనా తనజాతి విముక్తికోసం బలిదానాలు చేసిన మహాత్ముల విగ్రహాలను ఊరూరా స్థాపించి వారి వీర గాధలను పాఠ్యాంశాలద్వారా, కళారూపాలద్వారా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు చేరవేస్తూ వారిలో నిరంతరంగా దేశభక్తిని రగిలిస్తూ ఆ ప్రజలందరి ఐక్యకృషితో దేశాన్ని దేదీప్యమానంగా దిద్దుకోడానికి కృషిచేస్తుంది. మనకన్నా వెనుక స్వాతంత్ర్యం సాధించిన చైనా నేటి ప్రపంచంలో అగ్రగామిదేశంగా ఎదగడానికి అదే కృషి కారణమని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో అలాంటి నిర్మాణాత్మకమైన నిరంతరకృషి జరగలేదు. గాంధీ, నెహ్రూల గురించితప్ప మిగిలిన అమరవీరుల త్యాగాల గురించిగాని, ప్రాచీన భరతఖండ స్వర్ణయుగాలగురించిగాని ప్రజలకు తెలియజేయలేదు. అందుకే నేటి ప్రజల్లో దేశభక్తి, స్వాతంత్ర్యస్ఫూర్తి క్రమక్రమంగా కనుమరుగైపోయి, ధనవ్యామోహమే మానవప్రధాన లక్ష్యమని చాటిచెప్పే విదేశీ విషసంస్కృతి పాతుకుపోయింది.

ఇప్పటికైనా అందరూ కళ్ళుతెరిచి దేశసమగ్రత, సార్వభౌమాధికారం కాపాడటమే ప్రతి భారతీయుని ప్రథమకర్తవ్యమని ఎలుగెత్తిచాటాలి. భారతమాత విగ్రహాలను ఊరూరా ఆవిష్కరించి భారతస్ఫూర్తిని ప్రజల్లో నింపాలి. అందుకు సహకరించే భారతీయ సోదరీసోదరులందరికీ స్వాగతం పలుకుతున్నాం! మీ రాకకు ఎదురుచూస్తూ..................




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com




# 'అందరికి ఆయుర్వేదం' - పంచదశ వార్షికోత్సవం

**తేది : 26-08-2012**

**సమయం : ఉ।। 9 గం।। నుండి సా।। 5 గం।। వరకు**

**వేదిక : మారుతిగార్డెన్స్, ఆంజనేయస్వామిగుడిప్రక్కన, రెడ్‌హిల్స్, లక్డీకాపూల్, హైదరాబాద్**

(గమనిక : మధ్యాహ్నం భోజనవసతి కలదు)



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక 1997 ఉగాదినాడు ప్రారంభమై 2012 ఉగాదినాటికి 15 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న శుభసందర్భంగా 'పంచదశ వార్షికోత్సవం' జరపాలని నిర్ణయించాం! ఈ పదిహేనేండ్లలో ఈ పత్రిక ద్వారా లక్షలాది భారతీయ ప్రజలకు 'ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని' అందజేసే అవకాశం కలిగినందుకు, లక్షల గృహాల్లో ఎవరి కవసరమైన ఆహారౌషధాలను వారే తయారుచేసుకునే శుభపరిణామం ఏర్పడినందుకు ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం.

ఆ సంతోషంతో ఆ స్ఫూర్తితో ఇంటింటికి మనిషిమనిషికి కోట్లాది ప్రియభారత ప్రజానీకానికి ఈ జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందజేయడం ద్వారా వారిలో దేశభక్తిని, దేహశక్తిని, ధైర్యపరాక్రమాలను పెంపొందిస్తూ రోగరహిత భారతజాతిని నిర్మించడంకోసం అహోరాత్రాలు నిరంతర కృషిచేయాలని కంకణం కట్టుకున్నాం. అందుకే ప్రతి జిల్లా నుండి వందమంది ఆయుర్వేద అభిమానులను, దేశప్రగతి కోసం తమ జీవితాలను అంకితంచేయగల వీరులుగా ధీరులుగా తీర్చిదిద్దడంకోసం శిక్షణాకార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం.

అందరి ఆరోగ్యంకోసం అందరం కలసి కృషిచేయడంకోసం అందుకవసరమైన స్ఫూర్తిని, విజ్ఞానాన్ని పొందడం కోసం మా ప్రియమైన శిష్యులు, అభిమానులు, స్వయంగా ఆయుర్వేద ఆహారౌషధాలను తయారుచేసుకొని ఆరోగ్యం పొందిన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులు తరలివచ్చి తమ అనుభవాలను సభాముఖంగా ఎలుగెత్తి చాటించి ఈ ఉత్సవాన్ని జయప్రదం చేయవలసిందిగా ఆహ్వానిస్తున్నాం ! ....................ఆయుర్వేద మహర్షి డా।। ఏల్చూరి



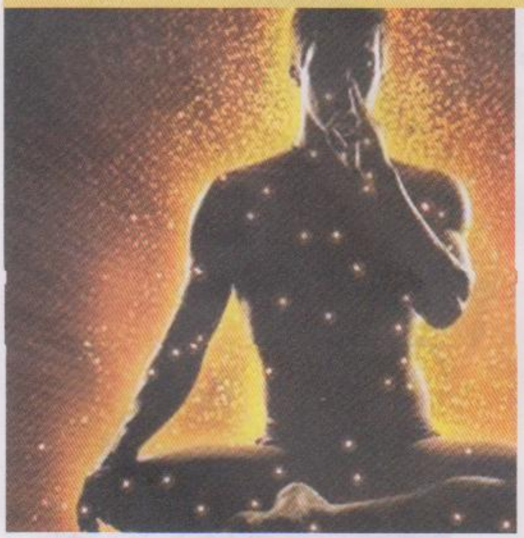
మూడు ఇప్పపూలు నమిలి నీళ్ళు
తాగుతుంటే గొంతు తెరుచుకుంటుంది

(గత సంచిక తరువాత...)

# శారీరకశ్రమతో - ఆరోగ్యం మానసికశ్రమతో అనారోగ్యం-6



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద



## శరీరశ్రమ తగ్గుతుంది మానసికశ్రమ పెరుగుతుంది

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మీకు నానాటికీ ఆరోగ్యం తరిగిపోతుందని అనారోగ్యం పెరిగిపోతుందని ఆందోళన పడుతున్నారేగానీ ఆ దుస్థితి ఎందుకొస్తుందో కొంచమైన మీరాలోచించడంలేదు. శరీరం అనే యంత్రం సక్రమంగా పనిచేయాలంటే దానికి రోజూ కనీసపరిశ్రమ ఉండితీరాలి. అది ఎక్కువైనా తక్కువైనా కూడా ప్రమాదమే, అలాగే మానసిక పరిశ్రమ ఎప్పుడూ మంచి మార్గంవైపు మాత్రమేసాగాలిగానీ కోరికలు, దు:ఖాలవంటి చెడుమార్గంవైపు ప్రయాణంచేయకూడదు.

అలాగే నిరంతరం గంటల తరబడి మెదడు బాగా అలసిపోయే విధంగా కూడా పనిచేయకూడదు. ఇదికూడా రోగాలకే దారితీస్తుంది. కాబట్టి రోజూ ఒకగంట ఉదయంపూట వ్యాయామం, ఆసనాలుచేస్తూ శరీరానికి శ్రమ కలిగించండి. అలాగే ప్రాణాయామం, ధ్యానం వీటిద్వారా మనసుకు ఉత్తేజం కలిగించండి. ఈ అలవాటు చేసుకుంటే ఏ వ్యాధీ మీకు సోకబోదు.

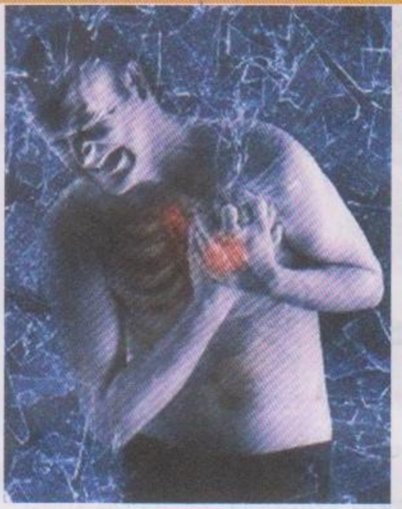
ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం - టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా!
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా - కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషులారా!
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో - ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా!
ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి - మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!

## కూర్చొని పనిచేసేవాళ్ళకు - గుండెవ్యాధులెందుకొస్తయ్?

- అతివేడిని పుట్టించే పదార్థాలను పులుపుగావుండే పదార్థాలను చాలాకాలంపాటు అధికంగా తినడంవల్ల గుండెదెబ్బ తిని వ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్.
- రోజులో ఎక్కువసమయం కూర్చొని పనిచేసేవాళ్ళకు లేదా గంటలతరబడి పనీపాటాలేకుండా టీ.వీలు చూస్తూ కూర్చుండేవాళ్ళకు, తిన్నఆహారమంతా కొవ్వుగామారుతూ అది రక్తనాళాలలోకిచేరి రక్తపోటును పుట్టించి క్రమంగా గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది.
- అదేవిధంగా ఎప్పుడూ శృంగారసంబంధమైన ఆలోచనలతో రక్తవేగాన్ని తద్వారా గుండెవేగాన్ని పెంచుకోవడంవల్ల రోజూ అనేకసార్లు శరీరం అలసివున్న సమయాల్లో కూడా బలవంతంగా సంభోగంలో పాల్గొనడంవల్ల రక్తపీడనం అధికమై గుండెపోటును పుట్టిస్తుంది.



నల్లతుమ్మకషాయంలో 2 గ్రా, పటిక కలిపి పుక్కిలిస్తుంటే నోటిపూత తగ్గుతుంది



## ఏ గుండెవ్యాధి లక్షణాలు - ఎలావుంటయ్?

★ ప్రకోపించిన వాతదోషంవల్ల ఏర్పడిన గుండెజబ్బువల్ల రొమ్ముభాగమంతా పగిలి పోయినంత భరించలేని నొప్పి కలుగుతుంది.

★ ప్రకోపించిన పైత్యదోషంవల్ల పుట్టిన గుండెజబ్బువల్ల శారీరకబడలిక, చెమట పట్టడం, ముఖం వాడిపోవడం, స్పృహతప్పడం జరుగుతయ్.

★ ప్రకోపించిన కఫదోషంవల్ల పుట్టిన గుండెజబ్బువల్ల రుచితెలియకపోవడం, కడుపులో జఠరాగ్ని తగ్గిపోవడం, నోటినుండి అధికంగా కఫంరావడం, రొమ్ము భాగమంతా బరువుగా వుండటం జరుగుతయ్.

★ గుండెలో క్రిములుచేరడంవల్ల పుట్టిన వ్యాధివల్ల తీవ్రమైన గుండెదడ, నొప్పి, నోట్లో నీళ్ళూరడం, సూదులతో పొడిచినట్లుండటం, అరుచి మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తయ్.

## రక్తపోటులేకుంటే - గుండెపోటులేనట్లే

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనగుండె పదికాలాలపాటు పదిలంగా ఉండాలంటే మన శరీరంలో అధికరక్తపోటుగానీ, అల్పరక్తపోటుగానీ లేకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసం రక్తపోటుమాత్రలు వాడటం శ్రేయస్కరంకాదు. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచగల ఎన్నో శక్తివంతమైన ఆహారౌషధాలు మనింట్లోనే ఉన్నయ్.

రోజూ మనం ఆహారంలో వాడే ఉల్లిగడ్డ (ఆనియన్)ను దంచి బట్టలోవేసి పిండి తీసినరసం రెండుచెంచాలు, పరిశుద్ధమైన తేనె రెండుచెంచాలు అనగా 10గ్రా, కలిపి రోజులో ఒక్కసారి ఉదయం పరగడపున సేవిస్తుంటే రెండువిధాలా అల్ప, అధిక రక్తపోట్లు క్రమంగా హరించిపోతయ్. రక్తపోటును నివారించడంలో ఇదిచాలా ప్రతిభావంతంగా పనిచేస్తుంది.

ఎలాగంటే ఉల్లిగడ్డరసం సేవించగానే రక్తంలోకి ప్రవేశించి అందులో చేరివున్న కొలెస్ట్రాల్ అనబడే చెడుకొవ్వును కరిగించి దెబ్బతిన్న రక్తనాడులకు తిరిగి బలం కలిగించి రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. నాడీవ్యవస్థను చక్కదిద్దడంలో ఉల్లిగడ్డకు సాటి మరేదీలేదు. అంతేగాక ఉల్లిగడ్డరసం సేవించడంవల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. గుండె పనితనం క్రమబద్ధమౌతుంది. బాగా సుఖనిద్ర పడుతుంది.

దీంతోపాటు తేనె కలపడంవల్ల తేనెలోని శక్తివంతమైన ఔషధపదార్థాలు రక్తనాడులను, గుండెను బలపరుస్తయ్. కేవలం ఒక వారంరోజులు దీన్ని ప్రయోగించిచూస్తే రెండురకాల రక్తపోట్లు అదుపులోకిరావడం మిమ్ముల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది.

## రక్తపోటుకు - ఏమి వాడకూడదు?

పాలు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, పెరుగు, ఇంకా పాలతోచేసిన పదార్థాలు, నూనెపదార్థాలు, మాంసాహారాలు, కొత్తబియ్యం, పొట్టు లేని తెల్లబియ్యం, ఫ్రిజ్‌లో పదార్థాలు పనికిరావు. వీటితోపాటు మద్య పానం, ధూమపానం, ఉప్పు, వంకాయ, ఆలుగడ్డ, అరటిపండు, పప్పు ధాన్యాలు, మైదాపిండి, బెల్లం, దానితో చేసిన మిఠాయివంటి పదార్థాలు, మిర్చిమసాలాలు, తెల్లపంచదార, కాఫీ, టీ, చేపలు, మత్తు పదార్థాలు కూడా నిషేధించాలి.



రక్తపోటు సమస్యకలవారు ఎక్కువసమయం ఒకేచోట కూర్చోకూడదు. ఎక్కువ మెట్లు ఎక్కకూడదు. అతిగాగానీ, మాటిమాటికిగానీ భోజనం చేయకూడదు. మనసును వేధించే అతికోపం, అతిసంతోషం, అతిభయం, అతిగాబరా పనికిరావు.



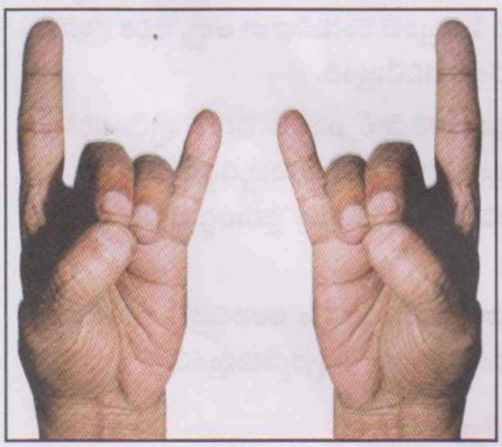
# అన్నిహృదయరోగాలకు అమలక రసాయనం

దేశవాళి ఉసిరికపండ్ల పై బెరడుపొడి 100గ్రా, తెల్లమద్దిచెట్టుపై బెరడుపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా 6గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో లోనికి సేవించాలి.

దీనివల్ల అతికొద్దిరోజుల్లోనే గుండెదడ, గుండెఅదురు, గుండెనొప్పి, గుండెబరువు, గుండెలో సూదులు గుచ్చినట్లు నొప్పి మొదలైన గుండెసమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతయ్. ఇది హానిరహితమైన ప్రతిభావంతమైన ఆహారౌషధం.

ఈ ఆహారౌషధం కేవలం గుండెవ్యాధులను తగ్గించడమేకాక గుండెకు అమితమైన బలం కలిగిస్తుంది. చాలాకాలం నుండి గుండెజబ్బులతో బాధపడేవారు చైత్రమాసంలో గానీ, ఆశ్వీజమాసంలోగానీ ఆ మాసంరోజులు దీన్ని సేవిస్తే ఆ వ్యాధినుండి బయట పడగలుగుతారు.

ఉసిరికచూర్ణాన్ని రోజూ సేవించడంవల్ల రక్తవాహినులైన నాడులు ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రమౌతుంటయ్. రాయిలాగా గట్టిపడిన రక్తనాడులగోడలు తిరిగి మృదువుగా సహజరూపాన్ని సంతరించుకుంటయ్. కాబట్టి ఇన్ని లాభాలున్న ఈ చక్కని సులభమైన ఒకే ఒక్కమార్గం ద్వారా మా ప్రియమైన బిడ్డలంతా గుండెవ్యాధులనుండి రక్షింపబడాలని కోరుతున్నాం.



## హృదయరోగులకు - అపానముద్ర

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా సుఖాసనంలో కూర్చొని తల, వెన్ను నిటారుగా వుంచి రెండుచేతులు వంకరలేకుండా ముందుకు చాచి చేతులలోని బొటన వేలికొనను, మధ్యవేలికొనను, ఉంగరంవేలికొనను క్రిందికివంచి కలిపి మిగిలిన చిటికెనవేలును, చూపుడువేలును నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే అపానముద్ర అంటారు.రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు పదిహేను నిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను సాధనచేస్తుంటే గుండెవ్యాధులు లేనివారికి రాకుండా, ఉన్నవారికి పరిష్కారంకావడం జరుగుతుంది.

## హృదయరోగులకు - పథ్యం

హృదయరోగులు బాగా పాతబడిన బియ్యం మాత్రమే ఆహారంగావాడాలి. పెసరకట్టు, ఉలవకట్టు, గుమ్మడికాయ, మామిడికాయ, దానిమ్మపండు, రేలచెట్టు చిగుళ్ళకూర, పొట్లకాయ, సైంధవలవణం, పాతబెల్లం, సొంఠి, ఓమ, వెల్లుల్లి, కరక్కాయ, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీనా, అల్లం, మిరియాలు, పలుచని గంజి, ఆశ్వీజమాసంలో పట్టి నిలువవుంచిన వర్షపునీరు, మేకమజ్జిగ, ఆవుమజ్జిగ సేవించవచ్చు. కూరల్లో తాలింపుకు వంటాముదం వాడటం శ్రేష్టం.

## హృదయరోగులకు - అపథ్యం

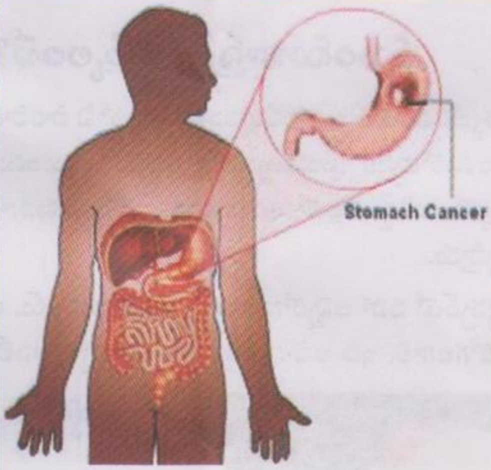
హృదయరోగులు దప్పికను, వాంతిని, మలమూత్రాలను, అపానవాయువును, దగ్గును, త్రేన్పును, వాయువును, ఆవలింతలను బలవంతంగా ఆపకూడదు. బర్రెపాలు, బర్రెనెయ్యి, జెర్సీ ఆవులపాలు, జెర్సీ ఆవులనెయ్యి, ఫ్రిజ్‌లో పదార్థాలు, అతిఉప్పు, అతికారం, అతిపులుపు, అన్నిరకాల మాంసాహారాలు నిషేధించాలి.

# క్యాన్సర్‌వ్యాధికి - బలికాకుండా తక్షణమే ముందుజాగ్రత్తచర్యలు ప్రారంభించండి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

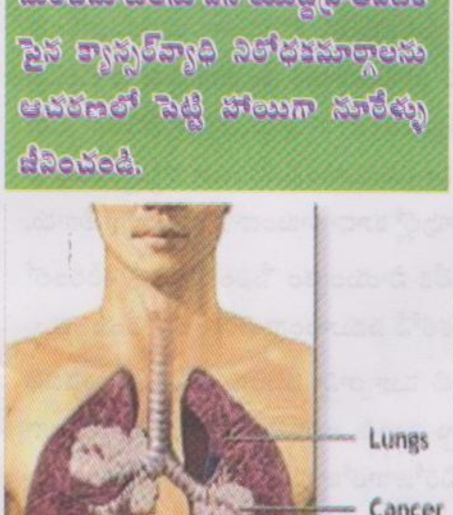
ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! నేటి ఆధునిక విషయుగ ప్రభావంవల్ల క్రూరమైన క్యాన్సర్‌వ్యాధి కోట్లాదిమందిని కబళిస్తుంది. చిన్నపెద్ద, ఆడమగ, పేదధనిక అనే తేడాలులేకుండా అన్నివర్గాల ప్రజలు, రోజూ లక్షలాది మంది ఈ భయానకవ్యాధికి బలైపోతున్నారు. ఆ వ్యాధి బయటపడిన తరువాత ముదిరిపోయిన తరువాత ఎన్ని లక్షలు కోట్లు ఖర్చుపెట్టినా కూడా ఫలితం శూన్యమేనని గ్రహించండి. అశ్రద్ధ చేయకుండా మీపై ప్రేమతో చెబుతున్న ఈ మంచిమాటలను విని యుద్ధప్రాతిపదికపైన క్యాన్సర్‌వ్యాధి నిరోధకమార్గాలను ఆచరణలో పెట్టి హాయిగా నూరేళ్ళు జీవించండి.




## క్యాన్సర్ తీవ్రత భయంకరం

ఈనాడు దేశమంతా ఎక్కడ చూసినా క్యాన్సర్‌వ్యాధితో బాధ పడేవారే అధికంగా కనిపిస్తున్నారు. పురుషులకు నోటి క్యాన్సర్, గొంతుక్యాన్సర్, ఆహారనాళ క్యాన్సర్, ప్రేవుల క్యాన్సర్, లివర్ క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌లు సోకుతున్నయ్. మహిళలకు రొమ్ము క్యాన్సర్, గొంతుక్యాన్సర్, పొట్టక్యాన్సర్, గర్భాశయక్యాన్సర్ ఎక్కువగా వస్తున్నయ్. ఇక పిల్లల్లో అనూహ్యంగా బ్లడ్‌క్యాన్సర్ తీవ్రరూపందాలుస్తుంది.

రోజూ వందలాదిమంది క్యాన్సర్‌వ్యాధి పీడితుల్ని చూస్తుంటే సమీపభవిష్యత్తులోనే దేశప్రజలంతా ఈ క్యాన్సర్ మహమ్మారికి బలౌతారేమోనని భీతికలుగుతుంది. వేలాది మంది క్యాన్సర్‌పీడితులను గమనించిన విశేషానుభవంతో ఈ క్యాన్సర్‌రాకాసి శరీరాన్ని పూర్తిగా ఆవహించి ధ్వసంచేయకముందే చాలా సులువైన ముందుజాగ్రత్త చర్యలతో ఆ వ్యాధిమూలాలను మనమే ధ్వసం చేయవచ్చుని నిర్ధారించుకొని మీకు తెలియ జేస్తున్నాం!




## క్యాన్సర్ - ఎందుకొస్తుంది?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! శారీరకంగా మానసికంగా మానవుడు ఏనాడు పతన మౌతాడో ఆ మరుక్షణమే ఒక్క క్యాన్సర్‌వ్యాధేకాక అన్నిరకాల భయంకరవ్యాధులు అతన్ని ఆవహిస్తయ్. విదేశీవిషపూరిత వికృతవిజ్ఞానం ఏ దుర్ముహూర్తంలో మనదేశంలో ప్రవేశించిందో ఆ క్షణంనుండే ఈ నికృష్టమైన వ్యాధులకు శ్రీకారం చుట్టబడింది.

హరితవిప్లవంపేర మన సజీవ సేంద్రీయవ్యవసాయం ఏనాడు విషరసాయనపూరిత వ్యవసాయంగా మారిందో, ఆనాడే క్యాన్సర్‌వ్యాధికి భరతఖండంలో బీజంపడింది. మానవ మారణహోమంచేసే రసాయనబాంబుల తయారీలో ఉపయోగించే హానికర రసాయనపదార్థాలతో ఎరువులు తయారుచేసిన విదేశీశాస్త్రవేత్తలు పచ్చవిప్లవం పేరుతో ఆ విషాలను మన భారతభూమినిండా నింపివేశారు. దీనివల్ల పండే ప్రతిపంట, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, అన్ని ధాన్యాలు క్రమంగా విషపూరితమైనయ్.



లేతమర్రిచిగుళ్ళు నూరి మాడుపై పట్టు వేస్తుంటే ముక్కునుండి కారే రక్తం ఆగుతుంది



ఇలా భూమి విషమయంకాగానే మిగిలిన గాలి, నీరు, ఆకాశంతో కూడిన పర్యావరణ మంతా ఆ విషప్రభావానికి లోనైంది. రోజూ ఆహారంద్వారా, నీటిద్వారా, గాలిద్వారా ఈ విదేశీవికృత విషరసాయనాలు శరీరంనిండా అణువణువులో పేరుకుపోతూ ఆయాభాగాల ను ధ్వసంచేస్తూ క్యాన్సర్‌వ్యాధి పుట్టుకకు మూలకారణమౌతున్నయ్. ఇంకా వీటితోపాటు నిత్యజీవితంలో దశాబ్దాల తరబడి వాడుతున్న సబ్బులు, షాంపోలు, పేస్టులు, క్రీములు మొదలైనవి కూడా వ్యాధిపుట్టుకలో కీలకపాత్ర వహిస్తున్నయ్. కాబట్టి మనమంతా ఈ నగ్నసత్యాలను తెలుసుకొని ఎలా జాగ్రత్తపడాలో క్రమంగా చెప్పుకుందాం!

## ముందుజాగ్రత్త చర్యలంటే?

బిడ్డలారా! మనుషులు తమ నిత్యజీవితంలోని ఆహారవిహారవ్యవహారాల్లో ఏ పొరపాట్లు చేయడంవల్ల క్యాన్సర్‌వ్యాధి సోకుతుందో ఆ తప్పిదాలను తక్షణమే నివారించుకోడానికి ప్రయత్నంచేసే పద్దతులే ముందుజాగ్రత్తచర్యలు అనబడతయ్. మానవులు అజ్ఞానంవల్లనో, అమాయకత్వంవల్లనో, ఆకర్షణవల్లనో తనను నాశనంచేసే చెడుమార్గాలను మంచిమార్గాలుగా భావించి ఆ వక్ర మార్గాలలో జీవించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఈ స్వయంకృతాపరాధాలే క్యాన్సర్‌తో సహా అన్నిరోగాలకు కారణమౌతున్నయ్. ఆ నిజాన్ని తెలుసుకొని తిరిగి స్వయంకృషిని కొనసాగిస్తూ తననుతాను రక్షించుకోగలగాలి. ఇది అసాధ్యంకాదు. దుస్సాధ్యం అసలేకాదు. కృషీవలులకు సుసాధ్యమే.



## గోతీర్థంతో – క్యాన్సర్‌కు కళ్ళెం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆది తెలియని అనాదికాలంలోనే ఆయుర్వేద మహర్షులు ఆవునుండి ఉత్పన్నమయ్యే మూత్రం, పేడ, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి అనే పదార్థాలపై కూలంకషంగా పరిశోధించి ఈ ఉత్పత్తుల వినియోగం ద్వారా మానవజాతి ఏవ్యాధి సోకకుండా నిరోగులుగా జీవించవచ్చని నిర్ధారించారు. ప్రతిఇంటా ఆవును పెంచుకోవాలని, ప్రతిరోజు దాని ఉత్పత్తులను ఔషధంగా, ఆహారపదార్థంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఈ సూచనను పాటించిన తరతరాల భారతీయ ప్రజలంతా గోవును తల్లిగా దేవతగా ఆరాధిస్తూ దాని ఉత్పత్తులను ఉపయోగించుకుంటూ క్యాన్సర్‌వంటి ఏ క్రూరవ్యాధి వారి దరిదాపుల్లో కూడా రాకుండా కట్టడి చేయగలిగారు.

ఇప్పుడు కూడా గోమూత్రాన్ని పవిత్రమైన గోతీర్థంగా భావించి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సేవించగలిగితే శరీరంలో క్యాన్సర్ పుట్టకుండా నిరోధించవచ్చు. ఒకవేళ ఇప్పటికే పుట్టివుంటే దాన్ని ప్రారంభదశలోనే సమూలంగా నిర్మూలన చేయవచ్చు.

**గోతీర్థ తయారీవిధానం :** దేశవాళి గోవులు ఉదయం నిద్రలేవగానే పోసే మొదటి మూత్రాన్ని ముందు చివర కొంతవదిలి మధ్యమూత్రాన్ని మట్టిపాత్రలో సేకరించుకొని పద్నాలుగుసార్లు వడపోసి పావుకప్పు నుండి అరకప్పు మోతాదుగా సమంగా మంచినీరు, కొంచెం తేనె లేక కండచక్కెర కలిపిగాని కలపకుండాగాని సేవించాలి. ఏరోజుకారోజు స్వచ్ఛమైన తాజాగోమూత్రం దొరికే అవకాశముంటే అంతకన్నా మరోఅదృష్టం మరొకటిలేదు.

అలా అవకాశం లేనివారు ఇరుగుపొరుగు గ్రామాలనుండి పైన తెలిపినట్లు ఒకేసారి ఎక్కువమోతాదుగా సేకరించుకొని వడపోసి నాలుగవవంతుకు చిన్నమంటపైన మరిగించి నిలువజేసుకొని పూటకు మూడునాలుగు టీచెంచాల మోతాదుగా పైన తెలిపినట్లు వాడుకోవచ్చు.

## పంచగవ్యంతో - పంచప్రాణాలు పదిలం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! అవకాశమున్నవారు ఆవుమూత్రం, పలుచని నూలుబట్టలో వేసి పిండితీసిన తాజా ఆవుపేడరసం, తాజా ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా సేకరించుకొని ఒకపాత్రలో పోసి అన్ని పదార్థాలు కలిసేటట్లుగా కవ్వంతో చిలికి చిన్నమంట పైన మరిగించాలి. అన్ని పదార్థాలు ఇగిరిపోయి కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి నూలుబట్టలో వడపోసుకొని నిలువజేసుకోవాలి. ఇదే పంచగవ్యం.

దీనిని రోజూ నియమబద్ధంగా రెండుపూటలా ఆహారానికి ఒకటి రెండు గంటలముందు పిల్లలకు 5 గ్రా, మోతాదుగా, పెద్దలకు 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే ఎప్పటికప్పుడు శరీరంలోని సర్వాంగాలు పరిశుభ్రమౌతూ ఒక్క క్యాన్సర్‌వ్యాధినేకాక ఏ ఇతర వ్యాధినైనా ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి ఏర్పడుతుంది.

## పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - పంచగవ్యస్నానం

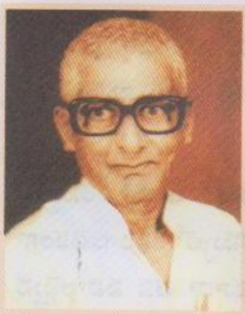
ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపినట్లుగా పంచగవ్యాన్ని అధికమోతాదులో చేసుకోగల అదృష్టవంతులు కనీసం వారానికొకసారైనా పంచగవ్యఘృతాన్ని శరీరమంతా లేపనం చేసుకొని అది చర్మంలోకి ఇంకేటట్లు మర్దనచేసి ఒక గంట ఆగిన తరువాత సున్నిపిండితో రుద్దుకొని స్నానంచేస్తుంటే ఆ అదృష్టవంతులకు అపురూపమైన అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు లభిస్తయ్.

ఒకవేళ పంచగవ్యంతో స్నానంచేసే అవకాశంలేనివారు దేశవాళి గోమూత్రంలో తగినంత తాజా ఆవుపేడను కలిపి గుజ్జులాగా పిసికి ఆ గుజ్జును వంటికి పోసుకొని పైన తెలిపినట్లు స్నానం చేయటంద్వారా కూడా అదే ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

## ఖర్చులేకుండా - క్యాన్సర్‌ను నిరోధించండి!

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన మార్గాలద్వారా ఒక్కపైసా ఖర్చు లేకుండా క్యాన్సర్‌వ్యాధిని నిరోధించవచ్చని తెలుసుకున్నారు కదా! ఇక ఒక క్షణంకూడా ఆలస్యంచేయకండి. రోజురోజుకూ గాలిద్వారా, నీటిద్వారా, ఆహారంద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే క్యాన్సర్‌కారక విషరసాయనాల మోతాదు పెరిగిపోతుందని తెలుసుకోండి. అది శక్తివంతమై ఏ క్షణంలోనైనా క్యాన్సర్ వ్యాధిగా పరిణమించబోతుందని గుర్తించండి. భారతమాత ప్రతిరూపమైన గోమాత అందించే గోతీర్థం ద్వారా వ్యాధికారకవిషాలను విరిచి వేయండి. శత...శత...శతమానంభవతి!

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని మార్గాలు చెప్పుకుందాం!)



## అనుభవం

శ్రీయుత గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారి దివ్యసముఖమునకు వ్రాయునదేమనగా! మీరు వ్రాసిన వనమూలికావేదం అనే గ్రంథం చదివి దానివలన మీరు మానవాళికి ఇచ్చే అమూల్య సందేశానికి నా హృదయపూర్వకముగా పాదాభివందనములు సమర్పించుకొంటున్నాను స్వీకరించి నన్ను ఆశీర్వదించవలసిందిగా కోరుచున్నాను.

అయ్యా! నేను నల్లగొండజిల్లా, కనగల్లు మండలపరిధిలోని పగిడిమర్రి గ్రామనివాసిని. ప్రస్తుతం నల్లగొండలో ఉంటున్నాను. నాకు 80 సం.లు. నాకు 5 సం.లు ఉన్నప్పటినుండి పక్కమీద నుంచి లేవగానే అరలీటరు పాలుతాగేవాడిని. ఆవువెన్న, నెయ్యికూడా బాగా తినేవాడిని.

మీరు పుస్తకంలో చెప్పినట్లు ఉదయం ముఖం కడగ్గానే పది కృష్ణతులసిఆకులు తింటున్నాను. పండుకునేటప్పుడు 3 గ్రా, సునాముఖిచూర్ణం గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగుచున్నాను. కాళ్ళనొప్పులు తగ్గినవి. ఈ విధంగా మీరు ఈ మానవాళికి చేస్తున్న సేవలు అమోఘనీయం, అనిర్వచనీయం. గురువుగారు మీకు కృతజ్ఞతలు. జై ఆయుర్వేదం జైజై ఆయుర్వేదం.

శ్రీ గావుజి రాజసింహ్మారావు, ఇ.నెం. 1-3-26, షేర్‌బంగ్లా, పాతబస్తి, ఆర్యసమాజం ఎదురుసందులో,
నల్లగొండ. సెల్ : 9397645809

ఉల్లిగడ్డరసం ఒకచుక్క కంట్లో వేస్తుంటే
రేచీకటి వారంరోజుల్లో తగ్గుతుంది

# వెంట్రుకలెందుకు తెల్లబడుతున్నాయి? చర్మంపై ముడతలు ఎందుకొస్తున్నాయి?



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

యౌవనంలోనే తలవెంట్రుకలు
తెల్లబడటం తీరని అవమానంకాదా!
ముప్పైయేండ్లకే ముసలివాళ్ళలా చర్మం
ముడతలుపడటం సిగ్గుకాదా!
అవమానభారంతో ఆందోళన పడుతున్న
ఓ యువతీయువకులారా!
ఆయుర్మాత ఆశీస్సులతో అందచందాల
ఆనందాలను అందుకోండి!

## ఏ పొరపాట్లవల్ల – తెల్లవెంట్రుకలు
## ముడతలుపడే ముసలిచర్మం – ఏర్పడుతున్నాయి ?



ప్రియమైన బాలబాలికలారా! యువతీయువకులారా! మీరంతా యౌవనప్రాయంలోనే జుట్టు తెల్లబడిపోయి, చర్మం ముడతలుపడిపోయి ముప్పైయేండ్లురాకముందే ముసలివాళ్లలా తయారు కావడం చూస్తుంటే మీ మంచిని, ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే మా హృదయం ఎంతగానో తల్లడిల్లి పోతుంది. ఏ పొరపాటు చేయడంవల్ల మీకలాంటి దుస్థితి కలుగుతుందో తెలియజేసి నివారణా మార్గాలను కూడా సూచించడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

అతిగాకోపం రావడం లేక అతిదు:ఖం కలగడం లేక తనశక్తికి మించి శారీరక కష్టంచేయడంవంటి కారణాలవల్ల శరీరంలో అధికమైన ఉష్ణంపుట్టి పైత్యం ప్రకోపించి శిరస్సులోకి ప్రవేశించి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను చేరడంవల్ల ఆ అతివేడికి కుదుళ్ళు కాలిపోయి క్రమంగా వెంట్రుకలరంగు మారడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా పైత్యంతోపాటు వాతం,కఫం కలిసి ప్రకోపించి శిరస్సులో చేరడంవల్ల కూడా జుట్టు నెరసిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

శిరస్సులో వాతం అధికంగా ప్రకోపిస్తే తలవెంట్రుకలు సగంనల్లగా, సగం తెల్లగా, గరుకుగా మారిపోతయ్. అలాగే శిరస్సులో పైత్యం అధికంగా ప్రకోపిస్తే తలవెంట్రుకలు పసుపుపచ్చగా గానీ, ఎర్రగాగానీ మారతయ్. అదేవిధంగా శిరస్సులో కఫం అధికంగా ప్రకోపిస్తే తలవెంట్రుకలు పూర్తిగా తెల్లటి ముగ్గుబుట్టలాగా మారిపోతయ్. ఈ కారణాలతోనే చర్మంకూడా తన సహజమైన మృదుత్వాన్ని, బిగువును కోల్పోయి క్రమంగా ముడతలుపడిపోతుంది.

## యౌవనస్త్రీల తెల్లవెంట్రుకలకు – గోరఖ్‌నాథ్‌తైలం

ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా! బోడతరం సమూలచూర్ణం పావుకేజీ తీసుకొని ఒక పాత్రలో వేసి అందులో ఒకకేజీ మంచినీళ్లు కలిపి చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయాలి. ఆ కషాయాన్ని మరలా పాత్రలో పోసి దానిలో సగం వంతు కల్తీలేని నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన చిక్కటి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగాలోనికి సేవించాలి. అదేవిధంగా రెండుపూటలా స్నానానికి అరగంట ముందు రెండుముక్కుల్లో ఆరుచుక్కలు వేసుకొనిలోనికి పీల్చాలి.



వేపాకువేసి కాచిన నీటిఆవిరి పడుతుంటే
చెవినొప్పి చెప్పకుండా పారిపోతుంది



ఇలా క్రమంతప్పకుండా ఆచరిస్తూ పులుపును పూర్తిగా నిషేధించి ప్రయత్నిస్తే అతిత్వరగా యౌవనప్రాయంలోని యువతులతెల్లవెంట్రుకలు పూర్తిగా నల్లగా మారడమేకాక వారి చర్మంపై ఏర్పడిన ముడతలు, కళావిహీనత కూడా తొలగిపోయి చర్మమంతా కాంతివంతంగా మారుతుంది.

## నల్లని వెంట్రుకలకు - నవనీతతైలం

బిడ్డలారా! నల్లసుగంధపాలవేర్లు, ముదురు వేపచెట్టుబెరడు, బలాచెట్టు వేర్లు, వరిపేలాలు, సముద్రపు ఉప్పు వీటిని ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా, చొప్పున తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి పాత్రలోవేసి అందులో నాలుగు కేజీల మంచినీరు కలిపి చిన్నమంటపైన రెండుకేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. పాత్రను దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో అరకేజి ప్రశస్తమైన కల్తీలేని నువ్వులనూనె, పావుకేజి దేశవాళి గేదెనెయ్యి కలిపి చిన్నమంటమీద పదార్థాలన్నీ ఇగిరిపోయి చిక్కటి తైలం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా ఆరుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కులలో వేసుకొని పీలుస్తుంటే స్త్రీపురుషుల చర్మపు ముడతలు, తెల్లవెంట్రుకలు హరించిపోయి నల్లని వెంట్రుకలతో నవనవలాడే నవ్యసౌందర్యం సంప్రాప్తమౌతుంది.

## నేలములకపండ్లతో - నీలకేశతైలం

బిడ్డలారా! నేలములకపండ్లు పచ్చివి తెచ్చి రోట్లోవేసి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండితీసిన రసం ఒకలీటర్ తీసుకొని దానికి సమంగా నల్లనువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా సున్నితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళ లోపలికింకేటట్లు మర్ధనచేస్తుంటే తెల్లవెంట్రుకలు క్రమంగా నల్లబడతయ్.

## మహా కేశసంపదకు - మందారతైలం

బిడ్డలారా! పచ్చి ఒంటిరెక్క మందారపూలు రోట్లోవేసి దంచి తీసినరసం ఒక కేజి, దేశవాళి నల్లావుమూత్రం ఒక కేజి, స్వచ్ఛమైన నల్లనువ్వులనూనె ఒకకేజి కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు నిదానంగా మరిగించి దించి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ క్రమం తప్పకుండా రెండుపూటలా తలలోకి ఇగిరేటట్లుగా సున్నితంగా మర్ధనాచేస్తుంటే తెల్లవెంట్రుకలు కుదుళ్ళనుండే నల్లగా పుట్టుకొస్తయ్. అంతేగాక చుండ్రు, దురద, పేనుకొరుకుడు, తలలో పుండ్లు మొదలైన సర్వకేశవ్యాధులు సమూలంగా హరించిపోతయ్. శుభం.

## వెంట్రుకలు నల్లబడ్డయ్, గ్యాస్ తగ్గింది, లింగముద్రతో సైనస్ హరించింది

పూజ్యులైన మహర్షి ఏల్చూరి గురువు గారికి వందనములు. గురువుగారూ నా పేరు రాజేశ్వరి. రోజూ మీరు మా టివీ, జీ.టివిలలో చెప్తున్న కార్యక్రమాలను తప్పకుండా చూడటమేకాకుండా మాఇంట్లోని వారంతా పాటిస్తున్నాం. విదేశీ విషరసాయనాలతో చేసిన పేస్టులు, సబ్బులు అన్నీ బయటపడవేశాం. అప్పటినుండి మా జీవనవిధానం మారిపోయింది.

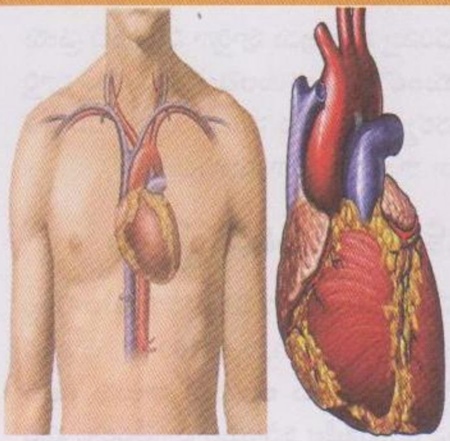
- వాము, సైంధవలవణం, మిరియాలు కలిపి పొడిచేసి వాడితే వారంరోజుల్లో గ్యాస్ట్రబుల్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.
- అలాగే తలనూనెలు తయారుచేశాం. నా జుట్టు ఇప్పుడు పొడవు పెరిగింది. రాగిరంగులో ఉండే నా జుట్లు నల్లగా మారింది.
- నాకు 16 సం.ల నుండి ఉన్న సైనస్ సమస్య లింగముద్రతో పదిరోజులు రోజుకి 45 నిమిషాలు వేయగానే ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోయింది. ఇది ఎవరైనా నమ్మగలరా. ఈ విషయం అందరికీ చెప్పి ఎంతో ఆనందపడ్డాను. మిమ్ముల్ని దేవుడంటున్నారు.

ఈ విధంగా ఇన్ని అద్భుతాలు చూస్తుంటే నాకు ఒక్క నిమిషం కూడా వృధా చేయబుద్ధికావడం లేదు. ఆ దివిలోని ఋషులు మిమ్ముల్ని మా కోసం ఈ భువికి పంపారనడంలో సందేహమేలేదు. కృతజ్ఞతలు.

శ్రీమతి రాజేశ్వరి, ప్రగతినగర్, హైదరాబాద్, సెల్ : 9959730580



ఉప్పుకలిపిన నీళ్ళు 4చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే వెంటనే మూర్ఛ తగ్గుతుంది



# మృత్యుంజయముద్రతో గుండెపోటు మరణాలకు గండి కొట్టండి

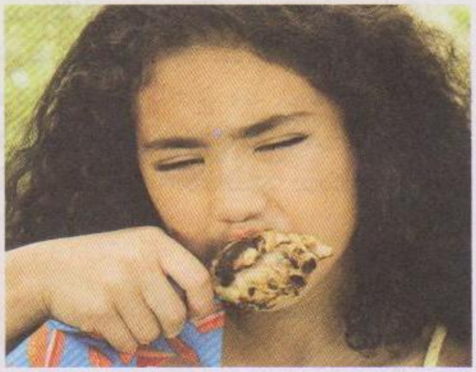
గుండెవ్యాధుల ఆసుపత్రులు - గుండెరోగులతో కిటకిటలాడుతున్నయ్
శస్త్రచికిత్సలు తప్పవని వింటూ - కోట్లగుండెలు గుభిల్లుమంటున్నయ్
చావుబ్రతుకుల చికిత్సా చదరంగంలో - నోట్లకట్టలు రాలిపడుతున్నయ్
మృత్యుంజయముద్రతో - చిరంజీవికమ్మని ఋషిశక్తులు ఆశీర్వదిస్తున్నయ్



డా॥కె.విశ్వనాథం,ఎం.ఏ

## గుండెరోగం - లేనివారెవరు?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! గుండె అంటే చంద్రుడు. కాలేయం అంటే సూర్యుడు. స్వయంప్రకాశశక్తిలేని చంద్రుడనబడే గుండె నిరంతరం స్వయంశక్తితో నడిచే సూర్యుడనబడే కాలేయం నుండి వెలుగు అనబడే స్వచ్ఛమైన రక్తాన్ని పొందుతూ నిరంతరాయంగా తనవిధులు తాను నిర్వహిస్తుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ సక్రమంగా కొనసాగినంతకాలం ఏ వ్యక్తికీ ఏ గుండెజబ్బురాదు.



అయితే నేటి ఆధునిక మానవులంతా ప్రతిరోజూ ప్రతిక్షణం తన అస్తవ్యస్త జీవనవిధానంతో సూర్యుడనబడేకాలేయాన్ని బలహీనపరచడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అకాలనిద్ర, అకాలమెలుకువ, అకాలభోజనం, అకాలసంభోగం, మద్య, మాంససేవనం వంటి శారీరక దురలవాట్లతో, అతికామం, అతిక్రోధం, అతిద్వేషం, అతిదుఃఖంవంటి అస్వాభావిక మనోరుగ్మతలతో తన కాలేయాన్ని నాశనంచేసే విషరసాయనాలను తానే సృష్టించుకొంటూ ముందుగా రక్తపోటును కొనితెచ్చుకొని తద్వారా గుండెను బలహీనపరచుకొని గుండెపోటువంటి మృత్యువుకు బలౌతున్నాడు.

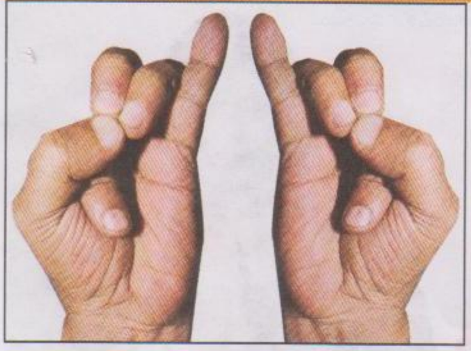
ఇది ముమ్మాటికీ మానవుల స్వీయతప్పిదమేగానీ విధిరాత కానేకాదు. ఇలాంటి దుస్థితిలో స్వీయకృషి ద్వారా మృత్యుంజయముద్ర ధరిస్తూ ప్రతిమనిషి తనప్రాణాలను తానే ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం!

## గుండెను గుండ్రాయిజేసే - మృత్యుంజయముద్ర

బిడ్డలారా! పైన తెలిపినట్లు తెలిసోతెలియకో మనం చేస్తున్న పొరపాట్లవల్ల క్షణక్షణం బలహీనపడుతున్న మనగుండెను మృత్యుంజయముద్ర ఏ క్షణానికాక్షణం గుండ్రాయిలాగా గట్టిగా తీర్చిదిద్దగలుగుతుంది.

చిత్రంలో చూపినవిధంగా కుటుంబసభ్యులంతా తగిన ఆసనంలో తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని తలను వెన్నుపూసను నిటారుగా నిలిపి రెండుచేతులను వంకరగా లేకుండాచాచి మోకాళ్ళపై పెట్టండి.





రెండుచేతులలోని చూపుడువేళ్ళను క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి వాటిపైన బొటనవేలునుంచి ఆ బొటనవేలికొనకు మధ్య వేలికొన, ఉంగరంవేలికొన క్రిందికి వంచి ఆనించి చిటికెనవేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. ఈ పద్ధతినే మృత్యుంజయముద్ర లేక హృదయముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను ధరించిన సమయంలో నిండుగా నిదానంగా ఊపిరితిత్తులనిండా గాలిని పీల్చుకొని నోటిద్వారా 'యం' అనే అక్షరాన్ని ఉచ్చరిస్తూ గాలిని వదలాలి. ఈ విధంగా మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున సాధనచేయాలి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా వరుసగా నలభైరోజులపాటు సాధనచేయడంవల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, మానసికఉద్వేగాలు హరించి రక్తప్రసరణ చక్కదిద్దబడి హృదయం సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమౌతుంది.

గమనిక: గుండెకు హానికలిగించే ధూమపానం, మద్యపానం, మాంసాహారసేవనం, అతిచలువ, అతివేడిచేసే పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, చల్లబడిన పదార్థాలు భుజించడం, గుండెను బలహీనపరిచే ఆవేదన, ఆందోళన, చింతవంటి మనోవికారాలు వీటిని పూర్తిగా నిషేధించితీరాలని మరువకండి. ముందుపేజీలలో సూచించిన అపానముద్రను కూడా దీంతోపాటు ధరించండి.



## అనుభవం



గౌరవనీయులైన గురువర్యులైన ఏల్చూరి గారికి నమస్సుమాంజలులు. నాపేరు ప్రభల సుందరరావు, వయస్సు 60 సం.లు, నేను జిల్లా విద్యాశాఖాధికారిగా పనిచేసి 2011లో పదవీవిరమణపొందాను. టి.వీలో మీ కార్యక్రమాలను చూచి మీరు చెప్పినవి జాగ్రత్తగా వ్రాసుకొని ఆచరిస్తున్నాను. మీ సూచనలు నేను పాటించడమేకాకుండా ఉచితంగా నాకు తెలిసిన మిత్రులందరికి చెబుతుంటే, వారు తమ బాధలు తగ్గినాయని చెబుతుంటే నాకు చాలా సంతోషం కలుగుచున్నది.

- చెవిలోపోటుకు ఎన్నిరకాల ఇంగ్లీషుమందులు వాడినా తగ్గనిది పుదీనారసం ఒకచెంచా మోతాదుగా మూడుపూటలా వాడితే ఇప్పటివరకూ చెవిపోటు జాడలేదు.
- కీళ్ళనొప్పులకు జిలకర్రపొడి, పటికబెల్లం వాడాం. చాలావరకు తగ్గినయ్.
- కొన్నిరోజుల క్రితం నేను కాలుజారి మడమక్రింద ఫ్రాక్చర్ అయింది. దానికి నేను తుమ్మబంక, పటికబెల్లం వాడాను. కాలు నొప్పి చాలావరకు తగ్గింది.
- లోగడ నాదగ్గర పనిచేసిన అటెండర్‌కు కామెర్లువస్తే నేలఉసిరిరసం, పసుపు కలిపి 5రోజులు మూడుపూటలా తాగించి మజ్జిగన్నంతో పథ్యంచేస్తే అతనికి కామెర్లు తగ్గినయ్.
- సున్నిపిండి, కలబందలేపనం, వేపచిగుళ్ళ మాత్రలతో మా తమ్ముని కుమార్తెకు, ఇతర బంధువుల పిల్లలకు మొటిమల సమస్య తీరింది. వేపచిగుళ్ళమాత్రలు, వేపనూనె, తేనెమైనం, వేపాకుముద్ద కలిపివాడితే మా కోడలికి సెగగడ్డలు తగ్గినవి.

ఇన్ని విలువైన ఆయుర్వేదకానుకలు మాకు అందించి మా ఆరోగ్యం సహజంగా మనచుట్టూ పెరిగే చెట్లు, మన వంటింట్లోని దినుసులతో ఏ విధంగా తగ్గించుకోవాలనే సులువైన ఉపాయాలు చెబుతున్నందుకు మీకు అనేక నమస్కారములు తెలుపుకొంటున్నాను. మీకు మీ కుటుంబసభ్యులందరికీ ఆ భగవంతుడు ఆయురారోగ్యఐశ్వర్యములన్నీ సదా ఆశీర్వదించవలసిందిగా, ఇంకా ఎంతోమంది మాలాంటివాళ్ళకు ఉపయోగపడాలని ఆశిస్తూ సెలవుతీసుకొంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం జైజై ఆయుర్వేదం

ప్రభల సుందరరావు, హైదరాబాద్, సెల్ : 9908711141



ముల్లంగిదుంపల బూడిద 1గ్రా, తాంబూలంలో పెట్టి తింటుంటే దగ్గు,జలుబు తగ్గిపోతయ్

గతసంచిక తరువాయి...



# భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానంతో అందాల లోకాన్ని సృష్టించండి



ప్రతి స్త్రీ ఒక భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు ఒక భారతన్నగా మారి ఆయుర్వేద విజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని ధరించి అసహాయశూరులుగా ఉద్యమిస్తే అన్ని రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించగలమని చెప్పే మా మాట అబద్ధం కాదు. ఓ పగటి కల కానేకాదు. ఒకప్పుడు మన ప్రాచీన భారత సమాజంలో స్త్రీ పురుషులంతా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని కరతలామలకం చేసుకొని పుట్టుకనుండి సహజమరణసిద్ధి వరకు రోగం అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సంపూర్ణ జీవనమాధుర్యాన్ని అనుభవించారని మనకు తెలియదు. మరలా అలాంటి స్వయం సంరక్షణావిజ్ఞానం నేటి ఆధునిక స్త్రీ పురుషులందరికీ అందించడం ద్వారా ఆరోగ్యసమాజ నిర్మాణం చేయవచ్చని పిలుపునిస్తున్నాం!

## అన్ని శిరోరోగాలకు - ఆత్రేయచూర్ణం

భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! ఈనాడు శిరస్సులో తలనొప్పో, తలబరువో తలమంటో ఇట్లాంటి ఏదోఒక సమస్యలేనివారు ఒక్కరుకూడా లేరని చెప్పవచ్చు. ఈ సమస్యలకు తాత్కాలికంగా ఏవో మందుగోలీలు మ్రింగి అప్పుడప్పుడు వాటిని అణచుకుంటూ కాలగమనంలో దీర్ఘరోగాలబారినపడి కుమిలిపోతున్నారు. అలాంటి వారందరికీ ఈ ఆత్రేయచూర్ణాన్ని ఆత్రేయమహర్షులవారి కానుకగా అందించండి.

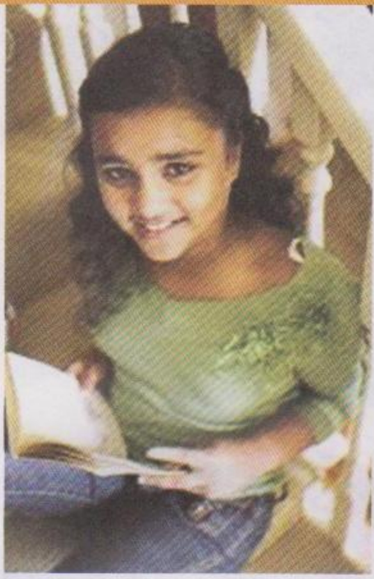
కరక్కాయపైబెరడు 100గ్రా, తానికాయపైబెరడు 100గ్రా, ఉసిరికాయపైబెరడు 100 గ్రా, తీసుకోవాలి. ఈ ముక్కలను బాండీలోవేసి అయిదారుచుక్కల నేతిని ముక్కలపై వేసి చిన్నమంటపైన వేయించి తీసి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ మెత్తని చూర్ణంలో మెత్తగా దంచిన పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, కలిపి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.



ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి అరటీచెంచా మోతాదుగా కప్పు నీటితో కలిపి సేవించాలి. పిల్లలు సగం మోతాదుగా తీసుకోవచ్చు.

దీన్ని రోజూ వాడటంవల్ల శిరస్సులో వాతంవల్లగానీ, పైత్యంవల్లగానీ, కఫంవల్లగానీ కలిగే అన్నిరకాల శిరోవ్యాధులు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్. అంతేగాక జీవితకాలమంతా కళ్ళు పోకుండా, చెవులుపోకుండా జుట్టు ఊడిపోకుండా, గుండెజబ్బులురాకుండా ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి కూడా అమితంగా పెరుగుతుంది.

కుంకుడుకాయగంధం కంఠానికి పట్టువేస్తే
క్షణంలో ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్



## మహా తెలివికి - మహర్షి భరద్వాజచూర్ణం

ఓ భారతక్కా! ఓ భారతన్నా! ఈనాడు పిల్లలు పెద్దలు అనే తేడాలేకుండా అందరికీ మానసిక ఆందోళన పెరిగిపోయి అనవసరమైన విషయాలగురించి అతిగా ఆలోచించడంవల్ల క్రమంగా మెదడు బలహీనపడి మతిమరుపు పెరిగిపోవడం జరుగుతుంది. మందబుద్ధివల్ల జీవితంలో రాణించలేక అసమర్థుని జీవయాత్రలా భారంగా బతుకుతుంటారు. అలాంటివారు ఈ చక్కని రుచికరమైన ఆహారపదార్థచూర్ణాన్ని సేవించి మెదడును శక్తివంతంచేసుకోవచ్చు.

సీమబాదంపప్పులు 100గ్రా, తీసుకొని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం నీటిని తీసివేసి పప్పులపై ఉన్న తోలునువలిచి లోపలి పప్పును చితక్కొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించాలి. అలాగే మిరియాలు 25గ్రా, తీసుకొని చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచిజల్లించాలి. వీటితోపాటు పటికబెల్లంపాడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోవాలి. ఇదే మహర్షి భరద్వాజచూర్ణం.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పిల్లలకు అరటీచెంచా, పెద్దలకు ఒకటీచెంచా మోతాదుగా కప్పు వేడిపాలతో కలిపి సేవింపజేస్తుంటే క్రమంగా మతిమరుపు, బుద్ధిమాంద్యం, దృష్టిమాంద్యం, శారీరకబలహీనత హరించిపోయి ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, నేత్రదృష్టి, ఎముకలకు పుష్టి కలుగుతయ్.



## సుఖనిద్రకు - సుధాకరచూర్ణం



భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! పడుకున్న వెంటనే క్షణాల్లో నిద్రపోయే అదృష్టవంతులను వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. మిగిలిన వారంతా అర్ధరాత్రిదాకా ఎడతెగని ఆలోచనలతో నిద్రపట్టక గిలగిల తన్నుకొంటుంటారు.అలాంటివారికి ఈ అద్భుత కానుకనందించండి.

అతిమధురంపొడి 100గ్రా, శుభ్రంచేసిన ఇప్పపూలు 100గ్రా, వెదురుప్పుపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, కలిపి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

రోజూరాత్రి నిద్రించడానికి గంటముందు ఈ చూర్ణాన్ని ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తుంటే అలజడిలేని, ఆందోళనలేని ఆనందకరమైన సుఖనిద్రపడుతుంది. శుభం.



ఎండిన మామిడాకులను నిప్పులోవేసి పొగ పీలుస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు కట్టుకుంటయ్



# ఊరూరా ఉండాలి - ఆయుర్వేద ప్రజా వైద్యశాల
# ఆ ఊరంతా నిండాలి - ఆరోగ్యాల ఆనంద హేల



## పాపకు నోటినుండి జొల్లుకారే - సమస్య

శ్రీమతి యామిని, కరీంనగర్ : ఆచార్యా ! మా పాప వయస్సు 12 సం.లు. మాది మేనరికపు వివాహం. పాప పుట్టినప్పటినుండి జొల్లు కారుస్తూనేవుంటుంది. అసలే తెలివితక్కువగా పుట్టింది. దాంతోపాటు ఇదొకసమస్య. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆయుర్వేద అంగడినుండి అతిమధురం, మానుపసుపు, కరక్కాయ బెరడు, జాజిచెట్టుఆకులు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తెచ్చుకోండి. వీటిని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసి నిలువజేయండి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ చూర్ణం రెండుమూడు గ్రాముల మోతాదుగా కొంచెం తేనెతో కలిపి నోట్లో పట్టించండి. దీనివల్ల క్రమంగా జొల్లుకారడం తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## తెలియని జంతువు కాటువేసిన - సమస్య



శ్రీ యం. రామారావు, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు. నేను పొలంలో పనిచేస్తుండగా కాలికి గాయమైంది. వెంటనే గమనించలేదు. కొంతసేపైన తరువాత వెతికితే ఏ జంతువు కనిపించలేదు. కానీ ఏదో ఒక విషజంతువు కాటువేసినట్లు వాపు పుట్టింది. అది క్రమక్రమంగా గాయంగా మారింది. ఎన్నోరకాల ఔషధాలు వాడుతున్నాకూడా ఆ గాయం తగ్గటంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) మర్రిఊడలకొనలు, వేపచిగుళ్ళు, జమ్మిచెట్టుబెరడు, ఈ మూడు సమంగా మంచినీళ్ళతో మెత్తటిగుజ్జులాగా నూరి గాయాలపైన పట్టువేస్తుంటే అతిత్వరగా తెలియని ఏ జంతువు కాటువల్ల ఏర్పడిన విషగాయమైనా మానిపోతుంది. 2) పిప్పళ్ళు, అల్లం, మిరియాలు, సైంధవలవణం సమభాగాలుగా పొడిచేసి నిలువజేసుకోండి. 10గ్రా, మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా ఆవునెయ్యి, అరచెంచా ఆవువెన్న, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవించండి. ఈ మార్గాలతో మీ సమస్య క్రమంగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.



రెండు రావిచిగుళ్ళు, బెల్లం 5గ్రా, కలిపినూరి
తిని నీళ్ళుతాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది



## శరీరమంతా పుండ్లు, గుల్లలు పుట్టిన - సమస్య

శ్రీ జె. రమణారావు, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. నాకు గత నాలు గేండ్ల నుండి శరీరమంతా పుండ్లు పుట్టినయ్. ఎన్నో వేలు ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడినా అవి తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) మీ ప్రాంతంలో పెరిగిన ముదురు వేపచెట్టును పూజించి దాని పైబెరడు తెచ్చుకోండి. రోజూ ఉదయం అరలీటర్ మంచినీటిలో వేపచెట్టు బెరడు 50గ్రా, వేసి రెండవరోజు ఉదయంవరకు నానబెట్టి సగానికి మరిగించి వడపోయండి. దాన్ని రెండు భాగాలుగా ఉదయం, సాయంత్రం గోరువెచ్చగా తాగుతుండండి. 2) కరక్కాయబెరడు, సైంధవలవణం, బావంచాలు, వాయువిడంగాలు, తెల్లావాలు, గానుగవిత్తులు, ఇవి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి నిలువజేసుకోండి. రోజూ స్నానానికి గంటముందుగా ఈ మిశ్రమచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అందులో నూరడానికి సరిపడేటంత దేశవాళి గోమూత్రం కలిపి గుజ్జులాగా నూరి పుండ్లపైన పట్టిస్తూవుండండి. 3) ఆహారంలో ఆవకాయ, ఆవపిండి, వంకాయ, గోంగూర, పులుపు, గుమ్మడికాయ, అన్నిరకాల మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, శనగపిండి, ఇంకా మీ శరీరతత్వానికి సరిపడని పదార్థాలు, మద్యపానం పూర్తిగా నిషేధించండి. అతిత్వరలోనే ఆయుర్వేద మహర్షుల ఆశీస్సులవల్ల మీకు మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## పిల్లలు బలహీనంగావున్న - సమస్య



శ్రీ ఎ. శాంతాదేవి, ఖమ్మం : ఆచార్యా! మా పిల్లల వయస్సు 10, 12 సం.లు. ఎన్నిరకాల ఆహారాలు, ఔషధాలు వాడుతున్నాకూడా వాళ్ళకు బలం రావడంలేదు. చూసేవాళ్ళంతా పిల్లలకు సరిగా అన్నం పెట్టడంలేదా అంటున్నారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) అల్లం సన్నని ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి దంచి జల్లించిన పొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన జిలకరపొడి 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా, కలిపి నిలువుంచు. పిల్లలకు రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు అరచెంచా పొడి అరచేతిలో వేసి చప్పరించి తినమని చెప్పు. దీనివల్ల బిడ్డలకు మంచి ఆకలిపుడుతుంది. ఇలా రెండుమూడువారాలు వాడించి ఆకలి పెరిగిన తరువాత చెప్పబోయే లడ్లు తయారుచేసి పెట్టు. 2) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో నేలగుమ్మడిదుంపలు తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలుచేసి పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు పాలుపోసి పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటపైన పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, తీసుకో. దాంతోపాటు గోధుమపిండి 100గ్రా, మినపపిండి 100గ్రా, తీసుకో. ఆ మూడింటిని కలిపి రోట్లో వేసి తగినంత దేశవాళి ఆవునెయ్యి లేదా గేదెనెయ్యి, పటికబెల్లంపొడి కలిపి బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచి ఆ పదార్థాన్ని ఉసిరికకాయలంత ఉండలుచేసి నిలువజేయి. రెండుపూటలా పూటకొకవుండచొప్పున తినిపిస్తుంటే పిల్లలకు నీవు కోరుకున్నంత బలం కలుగుతుంది. శుభం.



## భరించలేని బహిష్టునొప్పి - సమస్య

శ్రీమతి ఎస్. ఉదయమేరి, చెన్నై : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. ఇటీవలే నాకు వివాహమైంది. కానీ నాకు చాలాకాలం నుండి బహిష్టులో తీవ్రమైన కడుపునొప్పి వస్తుంటుంది. చాలామంది డాక్టర్ల దగ్గర మందులు వాడినాకూడా ఫలితంలేదు. ఈ నొప్పి తగ్గకపోతే సంతానం కలగదని విన్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! తిప్పతీగవేరుపొడి 40గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, ఈ రెండూ కలిపి నిలు వజేసుకోవాలి. పూటకు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి అరకప్పు గోరువెచ్చని మంచినీటితో కలిపి రెండు పూటలా ఆ మూడురోజులపాటు సేవిస్తుంటే బహిష్టునొప్పులు తిరిగిరాకుండా తగ్గిపోతయ్. అయితే ఈ ఔషధానికి పథ్యంగా పొంగునీళ్ళఅన్నం కొంచెం బెల్లంతో కలిపి నంజుకొని తినాలి. శుభం.

తడి రాతిసున్నం, తేనె కలిపి రంగరించి
కణతలకు పట్టువేస్తుంటే పార్శ్వపునొప్పి పరార్



## తెల్లబొల్లి మచ్చల - సమస్య

శ్రీమతి కవిత, వరంగల్ : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయస్సు 12 సం.లు. ఆమెకు గత రెండేళ్ళ నుండి చర్మంపై అక్కడక్కడ తెల్లబొల్లిమచ్చలు వస్తున్నయ్. ఇక్కడ చాలారకాల ఔషధాలు వాడినా కూడా తగ్గడంలేదు. దీనివల్ల అమ్మాయి భవిష్యత్తు ఏమౌతుందో అని ఆందోళనగావుంది. దయతో మంచిమార్గం సూచించండి.

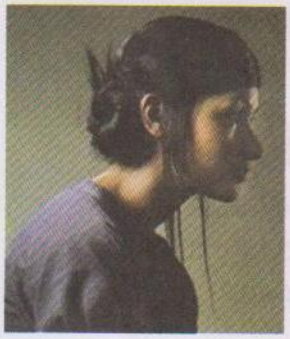
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! 1) బావంచాలగింజలను అతిమెత్తగా దంచి జల్లించినపొడి 20గ్రా తీసుకొని దాన్ని మంచినీళ్ళతో గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును ఒక మట్టిపాత్రలో లోపలివైపు అడుగు నుండి సగంవరకు అంటుకునేలా రాయాలి. అది ఆరిన తరువాత అందులో అరలీటర్ దేశవాళి ఆవుపాలుగానీ లేక దేశవాళి గేదెపాలుగానీ పోసి తోడుపెట్టాలి. తెల్లవారి ఆ పెరుగును చిలికి వెన్నతీసి నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ వెన్న 10గ్రా, తేనె 10గ్రా కలిపి పాపతో తినిపించండి. 2) గురివిందచెట్టు నుండి ఆకులను తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసి నిలువజేయండి. రోజూ రాత్రి కొంతపొడిని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును మచ్చలమీద పట్టించండి. 3) స్నానానికి సబ్బు వాడకుండా సున్నిపిండివాడండి. ఆహారంలో పులుపును, మాంసాహారాలను, గుడ్లను పూర్తిగా నిషేధించండి. పాపకు మెత్తని నూలుబట్టలను మాత్రమే ధరింపజేయండి. త్వరగా ఆ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## మూతివంకరపోయిన పక్షవాత - సమస్య



శ్రీ సుధాకర్‌రావు, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 50 సం.లు. నాకు మూడేళ్ళక్రితం ముఖపక్షవాతం వచ్చింది. చెన్నైలో చికిత్స చేయించుకున్నాను. కొంతవరకు తగ్గిందికానీ మరలా అప్పుడప్పుడు ఆ భాగమంతా లాగుతున్నట్లుగావుంటుంది. ఈ సమస్య మరలా వస్తుందేమోనని ఆందోళన పడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) వసకొమ్ములు తీసుకొని ఒకరోజంతా మంచినీటిలో నానబెట్టి నీళ్ళు తీసివేసి కొమ్ములను శుభ్రంగా తుడిచి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, తీసుకోండి. అందులో దోరగా వేయించి దంచిన శొంఠిపొడి 50గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన నల్లజిలకరపొడి 50గ్రా, కలిపి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టండి. ఈ మెత్తనిచూర్ణంలో అవసరమైనంత ప్రశస్తమైన పట్టుతేనె కలిపి దంచి ఆ ముద్దను గాజుసీసాలో నిలువజేయండి. రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే ముఖపక్షవాతమేకాక చేతులు, కాళ్ళు పడిపోయిన పక్షవాతసమస్య కూడా హరించిపోతుంది. 2) అయితే వాతపదార్థాలు సేవించడం, చల్లని గాలిలో తిరగడం, చన్నీళ్ళతో స్నానంచేయడం, చల్లబడ్డ పదార్థాలు తినడం పూర్తిగా నిషేధించాలి. శుభం.



## తలవెంట్రుకలు పొట్టిగావున్న - సమస్య

కుమారి జె. భవాని, నిజామాబాద్ : ఆచార్య మామయ్యా ! నా వయస్సు 16 సం.లు. నేను ఎన్నిరకాల తైలాలు వాడినా కూడా జుట్టు ఎదగడంలేదు. అందరూ పొట్టిజుట్టు అని ఎగతాళి చేస్తున్నారు. నాకు మీ మీద ఎంతో నమ్మకముంది. మీరు చెబితే నా జుట్టు పెరుగుతుంది. దయతో నా సమస్యకు మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఇప్పుడు బాగా దొరికే మామిడిటెంకలను పగలగొట్టి లోపలి జీడిని ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి నిలువజేసుకో. ఆ మామిడిజీడిపొడి 20గ్రా, ఉసిరికకాయబెరడు 20గ్రా, పండిన మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 20గ్రా, మర్రిచెట్టు లేత ఊడలపొడి 20గ్రా, తీసుకొని, లేతకొబ్బరిని దంచి తీసిన కొబ్బరిపాలతో కలిపి గుజ్జులాగా నూరి దాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు తగిలేలా సున్నితంగా తలంతా పట్టించాలి. అరగంట ఆగాక కుంకుడు, శీకాయ, ఉసిరిక, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి ఈ నాలుగు కలిపిన పొడిని వేడినీట్లో వేసి ఒక నిమ్మకాయ రసం పిండి ఆ మిశ్రమంతో తలకురుద్ది తలస్నానం చేయాలి. ఇలా అయిదురోజులకొకసారి చేస్తుంటే నీ పొట్టిజుట్టు ఎవరికీ లేనంత పొడవుగా పెరుగుతుంది. ప్రియమైన మేనకోడలికి మామయ్య కానుక. శుభం.



వేయించిన పసుపుకొమ్ములపొడి 3గ్రా, నీటితో సేవిస్తుంటే పొడిదగ్గు పోతుంది

## చిన్నబాబుకు బొడ్డులో పుండు పుట్టిన - సమస్య

శ్రీమతి బి. సుశీల, విశాఖ : ఆచార్యా! మా బాబు వయస్సు 8 సం.లు. చాలాకాలం నుండి అప్పుడప్పుడు బొడ్డులో పుండు ఏర్పడుతూ కొద్దికొద్దిగా చీము కారుతుంటుంది. ఇక్కడి వైదులు ఇచ్చిన ఔషధాలతో అప్పటికప్పుడు తగ్గుతూ మరలా వస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) గోరువెచ్చని దేశవాళి ఆవుపాలలో దూదిముంచి బొడ్డుపైన అద్దుతుంటే క్రమంగా పుండు తగ్గుముఖం పడుతుంది. 2) రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు మేక పెంటికలను పాలతో మెత్తగానూరి పుండుకు పట్టించి పైన దూది అంటించి వూడిపోకుండా దూది కట్టండి. ఇలా రోజుచేస్తుంటే అతిత్వరగా బొడ్డుపుండు మానిపోతుంది. శుభం.



## పిల్లలు పుట్టని - సమస్య

శ్రీ శ్రీదేవి, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. గతంలో వివాహమైన కొత్తలో ఒకసారి గర్భమొచ్చి నిలబడకుండా పడిపోయింది. ఆ తరువాత మరలారాలేదు. అత్తవారింట్లో తలెత్తుకోలేకపోతున్నాను. దయతో నా సమస్యకు మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! అధైర్యపడకుండా అనుమానంలేకుండా చెప్పినమార్గాలు ఆచరించి అనుకున్నది సాధించు. 1) మీ చుట్టుప్రక్కల పల్లెల్లో విస్తారంగా దొరికే దూసరి తీగ చెట్టు నుండి ఆకుతెచ్చి నిద్రించేముందు పొత్తికడుపుపైన పరిచి కదలకుండా బట్టకట్టుకొని నిద్రించి ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా ఏరోజుకారోజు పచ్చిఆకులను ఏడురాత్రులపాటు పొత్తికడుపుపైన కట్టు కుంటుంటే గర్భంరాకుండా అడ్డుకునే గర్భనాశహేతువులైన క్రిములు సమూలంగా హరించిపోతయ్. 2) నాగకేసరాలు అనే గింజలను ఆయుర్వేద అంగడిలో తెచ్చుకొని దంచి పొడిచేసి నిలువజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని పావుటీచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా దేశవాళి ఆవునెయ్యితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా సేవిస్తూ కారం, ఉప్పు, పులుపు చాలా కొద్దిగా మాత్రమే వాడుతూ ఆవుపాలతో అన్నం తింటుంటే అతిత్వరగా గర్భధారణ జరుగుతుంది. 3) ధరించిన గర్భం పడిపోకుండా వుండటానికి ఒక గచ్చకాయ తెచ్చుకొని దానిని ఎర్రటిగుడ్డలో పెట్టి ఎర్రదారంతో చుట్టి తొమ్మిది మాసాలు నిండేంతవరకు దాన్ని నడుముకు కట్టుకొని ఉంచుకోవాలి. 4) దీంతోపాటు 'పచ్చ' రాయి పొదిగిన ఉంగరాన్ని ఎడమచేతికి ధరించాలి. ఈ జాగ్రత్తలతో నీవు మాతృమూర్తివికావాలని నీ తరపున ఆయుర్వేదమహర్షులను ప్రార్థిస్తున్నాం. శుభం.

## నెలకు రెండుమూడుసార్లు బహిష్టు వచ్చే - సమస్య

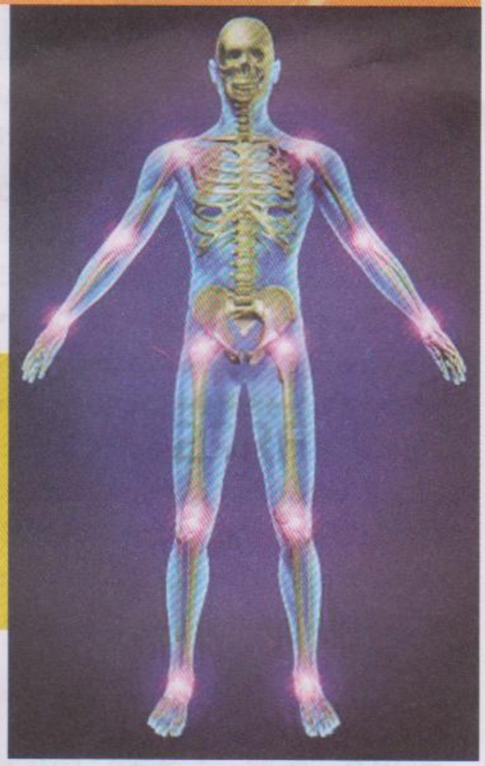


శ్రీమతి జె. విశాలాక్షి, బెంగుళూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు. ఈ మధ్యనే వివాహమైంది. నాకు పదిపన్నెండు రోజులకొకసారి బహిష్టు వస్తుంది. మధ్యలో నాలుగైదురోజులు మాత్రమే కనిపించకుండా వుండి మరలా నెలలో ఎక్కువరోజులు కనిపిస్తూనే వుంది. దీనివల్ల మా కొత్తకాపురంలో కొత్తసమస్యలు వస్తున్నయ్. నన్ను మీ బిడ్డగా భావించి తగినమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆవేదన చెందకుండా అతిత్వరలో ఈ సమస్యనుండి పూర్తిగా బయటపడతాననే ఆత్మవిశ్వాసంతో చెప్పిందిచెయ్. 1) రక్తం స్రవించేరోజుల్లో కారం, ఉప్పు, పులుపు పూర్తిగా నిషేధించి అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, పంచదార కలిపి మాత్రమే తిను. 2) పోకలపొడి 50గ్రా, పిస్తాపప్పు 50గ్రా, పటికబెల్లం 30గ్రా, కలిపి నిలువజేసుకొని రెండులేదా మూడుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా తిను. 3) నాలుగైదు మడతలు మడిచిన నూలుబట్ట చల్లని నీటిలో ముంచి గోచీలాగా ఒకబట్టను పెట్టి అలాగే మరోబట్టను పొత్తి కడుపుపైన వేసుకొని దుప్పటి కప్పుకొని అరగంటపాటు అలాగేవుంచి తీసివేస్తుండు. ఇది రోజూ రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా వున్నప్పుడు మాత్రమే చేయాలి. 4) అతిమధురం 100గ్రా, ఎండు ద్రాక్షపండ్లు 200గ్రా, కలిపిదంచి నిలువజేసి పూటకు 10గ్రా, చొప్పున మూడుపూటలా తింటుండు. క్రమంగా రక్తవృద్ధి కలిగి శరీరంలోని అతివేడి హరించిపోయి బహిష్టు నెలకొకసారి మాత్రమే వస్తుంది. అంతేగాక శరీరానికి మంచిబలం, కాంతి, వర్ణం కూడా ప్రాప్తిస్తయ్. శుభం.

నిమ్మరసం, ఉప్పు కలిపి రుద్దితే
తేలువిషం వెంటనే విరుగుతుంది

# కోట్లాదిమందిని పట్టి పీడిస్తున్న వికృత వాతరోగాలు - వివిధయోగాలు



## వాతరోగాలు - ఎందుకొస్తయ్?

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ☆ సరిగా ఉడికీఉడకని, గట్టిగా మెతుకుల్లాగా ఉన్న చల్లబడ్డ ఆహారం, కొత్తబియ్యం సేవించడంవల్ల...

☆ అతిగా అదేపనిగా సంభోగంలో పాల్గొంటూ నిరంతరం శృంగారపరమైన ఆలోచనలతో శరీరంలో కామోద్రేకాన్ని రగిలించుకోవడంవల్ల...

☆ చాలాకాలంపాటు రాత్రిసమయాల్లో నిద్రించకుండా మేల్కొనిఉండటంవల్ల...

**శరీరంలో ఏదోఒకచోట నొప్పిలేనివారు - ఒక్కరుకూడాలేరు**
**ఆ నొప్పులను పూర్తిగా తగ్గించగల - ఔషధం ఏ ఒక్కటీలేదు**
**జీవనవిధానాన్ని సరిజేసుకోవడమే - వాతరోగాలకు అసలు మందు**
**ప్రకృతిని అనుసరించడమే పరిపూర్ణమైన - ఆరోగ్యానికి పసందు**

☆ అతిగా కఫాన్ని,పిత్తరసాన్ని, మలమూత్రాలను, రక్తాన్ని, స్రవింపజేయడంవల్ల...

☆ గంటలతరబడి నీటిలో ఈదడం, దూకటం, ఎక్కువదూరం నడవడం లేక అధికసమయం బలవంతంగా మితిమీరిన వ్యాయామంచేయడంవల్ల...



☆ శరీరాన్ని పోషించే ఆహారరసం, రక్తం, మాంసం,కొవ్వు,ఎముక, మజ్జ, వీర్యం లేక ఆర్తవం ఈ ప్రధాన సప్తధాతువులు క్షయించిపోవడంవల్ల ...

☆ ఎప్పుడూ ఏదోఒకబాధతో దు:ఖపడుతూ ఆవేదనతో కృశించడంవల్ల ...

☆ మలమూత్రాలను సకాలంలో విసర్జించకుండా బంధించిఉంచడంవల్ల ...

☆ నానాదేవుళ్ల పేరుతో ఎక్కువరోజులపాటు ఉపవాసంచేయడంవల్ల ...

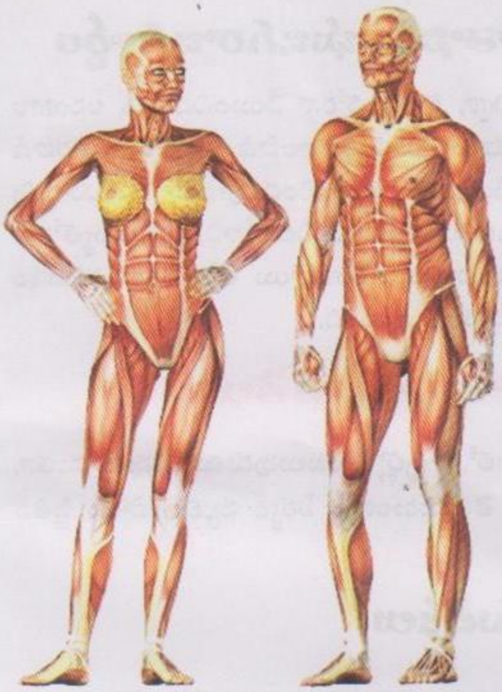
☆ గుండె, రొమ్ము మొదలైన ముఖ్యభాగాలపై దెబ్బలు తగలడంవల్ల ...

☆ పూర్తిగా నడకమాని ఎల్లప్పుడూ వాహనాలమీద తిరగడంవల్ల ...

శరీరంలో వాతం ప్రకోపించి బలిష్టమైనదై దేహంలో ఖాళీగావుండే నాడులలోకి జొరబడి శరీరమంతా వ్యాపించి సర్వాంగాలనుగానీ లేక ఒక్క అవయవాన్నిగానీ ఆశ్రయించి నానా రకాల వాతరోగాలను సృష్టిస్తుంది.



తులసివేరు అరగదీసిన గంధం పూస్తే
తేలువిషం క్షణంలో మాయం



## ప్రకోపించినవాతంతో-ఏ ఉపద్రవాలొస్తయ్?

ప్రకోపించిన వాయువు దేహంలో జాయింట్లు అనబడే సంధులలోచేరి అక్కడుండే గుజ్జును బయటకు తోసివేసి ఆ సంధులను దగ్గరకులాగి సంకోచింపజేసి కదలకుండా బిగుసుకుపోయేటట్లు చేస్తుంది. ఎముకలను పగలగొట్టినట్లుగా భరించలేనంత బాధను కలుగజేస్తుంది.

క్రమంగా చేతులు, వీపు, మెడ, భుజాలు మొదలైన అవయవాలను బిగించినట్లుగా పట్టి కుంటితనాన్ని, వంకరనడకను, వీపు వంగిపోయే కుబ్జత్వాన్ని, అవయవాలలో వాపును, నిద్రాభంగాన్ని కలిగిస్తుంది.

వాయుప్రకోపం స్త్రీపురుషుల జననేంద్రియాలలోకి ప్రవేశించి స్త్రీలలో సంతానకారకమైన రజస్సును, ఆర్తవాన్ని, పురుషుల్లో వీర్యాన్ని, ఇరువురిలో రక్తాన్ని నశింపజేస్తూ గర్భధారణ జరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. స్త్రీల గర్భాశయాన్ని కుంచింపజేసి వారికి బహిష్టురాకుండా నిరోధిస్తుంది.

నాడులను మొద్దుబారిపోయేటట్లుచేసి రక్తప్రసరణను నిరోధించి శరీరంలో వణుకు పుట్టించి, తూలుడు కలిగించి అవయవాలు అసంకల్పితంగా అదిరేటట్లు ఎగిరేటట్లు చేస్తుంది. ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే వాతప్రకోపంవల్ల కలిగే వేదనలకు, రోదనలకు అంతేవుండదు. ఈ ప్రకోపవాతంవల్ల మానవదేహంలో ఎనభైరకాల వాతవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయని ఆయుర్వేదమహర్షులు సవివరంగా నిర్ధారించారు. వాటి పుట్టుక గురించి ఆ వ్యాధులకు చికిత్సల గురించి క్రమంగా చెప్పుకుందాం.

## ధూమవాతం - అంటే తెలుసా?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! వాతప్రకోపంవల్ల శరీరంలో కలిగే ఎనభైరకాల వాతవ్యాధుల్లో ఇదొకటి. ఈవ్యాధి సోకినప్పుడు ఆ వ్యక్తికి వాంతులు, విరేచనాలు అవుతుంటయ్. అమితమైన దప్పికతో, శరీరమంతా దాహమున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది.

ఒళ్ళంతా పిత్తం కూడా ప్రకోపించి అంతుతెలియని భ్రమలను పుట్టించి మూర్ఛను జ్వరాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. ఈ లక్షణాలతో కూడి శరీరం తెల్లబారిపోయేవ్యాధిని ధూమవాతం అంటారు.

## ధూమవాతానికి - త్రిఫలాదిచూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, చిత్రమూలంవేర్లు, అతివస వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి నిలువజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా నెయ్యి 10 గ్రా, వంటాముదం 10 గ్రా, దేశవాళి గోమూత్రం 30 గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే నెలరోజుల్లో ధూమవాతం తగ్గిపోతుంది.

## స్నాయుకవాతం - అంటే తెలుసా?

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! శరీరంలో అవయవాలన్నీ నొప్పులతో తీపులతో బాధపడటం, దేహంలో వివిధభాగాలకు లేక మొత్తం దేహానికి వాపురావడం, చర్మంపగలడం, కళ్లుపీకడంవంటి లక్షణాలుగల వ్యాధిని స్నాయుకవాతరోగం అంటారు.



ఎండుమిర్చి, ఆవనూనెతో నూరి పట్టిస్తుంటే
5రోజుల్లో కుక్కకాటువిషం విరుగుతుంది



## స్నాయుకవాతానికి - భుజగరాజచూర్ణం

గారచెట్టువేర్లపొడి 100గ్రా, కొంచెందోరగా వేయించిదంచిన లవంగాల పొడి 100గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, పంచదారపొడి 250గ్రా, కలిపి నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని అయిదు నుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా వేడినీటితోగానీ, ఆవునెయ్యితోగానీ కలిపి సేవిస్తుంటే స్నాయుకవాతం హరించిపోయి శరీరమంతా కుబుసం విడిచిన పాములాగా చైతన్యవంతమౌతుంది.

## గృధ్రవాతం - అంటే తెలుసా?

శరీరమంతా ప్రకోపించిన వాయువు నిండిపోయి వళ్ళంతా వాపుపుట్టి చేతులలో, కాళ్ళల్లో మంటలుపుడుతూ, చెమటపడుతూ, దప్పిక కలుగుతూ, పొంతనలేని మాటలతో మైకం కమ్మినట్లుగా ఉంటూ తెలియకుండానే వీర్యం స్కలించిపోయే స్థితిని గృధ్రవాతవ్యాధి అంటారు.

## గృధ్రవాతానికి - ద్రాక్షాదిగుటికలు

ఎండుద్రాక్షపండ్లు, అతిమధురం, విత్తనాలు తీసిన ఖర్జూరపండ్లు, ఏలకులు, లవంగచెక్క, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, తంగేడువిత్తనాలు, శ్రీగంధం, నేలతాడిగడ్డలు, మొరలిబంక, తేనె సమభాగాలుగా తీసుకొని తేనె తప్ప మిగిలినవాటిని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలపాలి. మొత్తం ఎంత తూకముంటుందో దానికి సమంగా జాజికాయలపొడి కలిపి తరువాత తేనె కలిపి మర్దించి నిలువజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా మూడునుండి అయిదుగ్రాముల మోతాదుగా వెన్నతో కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే గృధ్ర వాతం హరించిపోతుంది. పైనతెలిపినట్లు నష్టపోయిన వీర్యం తిరిగి అపారంగా వృద్ధిచెంది మగతనం పెరుగుతుంది. సమస్య తీరే వరకు ఆవనూనె, పుల్లని పదార్థాలు, సంభోగం నిషేధించాలి.

## భోగవాతం - అంటే తెలుసా?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! శరీరమంతా పుల్లని దుర్వాసనకొడుతూ అతిదాహంతో ఎడతెగని పులిత్రేన్పులతో వణికిపోతూ శరీరమంతా సర్పంలాగా ముడుచుకుపోయే లక్షణాలుగల వాతసమస్యను భోగవాతవ్యాధి అంటారు.

## భోగవాతానికి - ఆముదంచెట్టువేర్లచూర్ణం

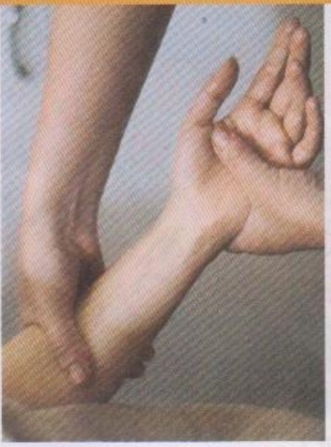
పెద్ద ఆముదాలచెట్టు అడుగునత్రవ్వి వేర్లనుతెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా నలభైరోజులపాటు పూటకు మూడునుండి అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా రాత్రి నిలువవుంచిన నీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే భోగవాతం ఒక్కటేకాక ఎనభైరకాల సమస్తవాతవ్యాధులు కూడా హరించిపోతాయని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

## బాహుకంపవాతం - అంటే తెలుసా?

రాత్రింబవళ్ళు అమితవేదనతో కూడిని నొప్పులు పుడుతూ ఏదోఒకచెయ్యి నిలకడలేకుండా వణుకుతుండే వాతసమస్యను బాహుకంపవాతవ్యాధి అంటారు.

సున్నం 1గ్రా, నవాసాగరం 1గ్రా, కలిపి వాసన చూపించి ముఖంపై చన్నీరు చల్లితే మద్యంమత్తు మటాష్



## బాహుకంపవాతానికి - మాషతైలం

మినుములు నాలుగుకేజీలు తీసుకొని ఒకపాత్రలో పోసి అందులో మంచినీళ్ళు ముప్పైరెండు కేజీలు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటమీద ఎనిమిది కేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. మరలా ఆ కషాయాన్ని పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో పాలకూర, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దుంపరాష్ట్రం, అతిమధురం, సైంధవలవణం, దూలగొండివిత్తులు ఈ పదార్థాలన్నీ దంచి చేసిన చూర్ణం పావుకేజీ మోతాదుగా అందులో వేయాలి.

అలాగే నువ్వులనూనె నాలుగు కేజీలు, దేశవాళి గేదెపాలు పదహారుకేజీలు కూడా కలిపి కలబెట్టి నిదానంగా చిన్నమంటపైన పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయేటట్లు మరిగిస్తూ నూనెమాత్రమే మిగలగానే దించివడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఇదే మాషతైలం.

ఈ తైలాన్ని వణుకుతున్న చేతికి లేదా వణుకుతున్న ఏ భాగానికైనా రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా సున్నితంగా మర్దనచేస్తుంటే బాహుకంపవాతం, కంపవాతం మొదలైన వాతవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

## మా అమ్మకు - కీళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్



గౌరవనీయులైన మహర్షి ఏల్చూరి గారికి సలామ్! నేను గత పదినెలల నుంచి టి.వి. ప్రోగ్రామ్‌లు చూస్తూ, పత్రికలు మరియు మీరు రచించిన అన్ని గ్రంథాలను చదువుతూ ఆయుర్వేదం యొక్క గొప్పతనం గురించి అవగాహన పెంచుకొంటున్నాను. మా అమ్మగారికి చాలారోజుల నుంచి కీళ్ళనొప్పులుండేవి. ఆ నొప్పులతో ఎన్నో సంవత్సరాలనుండి బాధపడుతుండేది. ఎన్నిరకాల ఇంగ్లీషుమందులు వాడినా అవి తాత్కాలికంగా పనిచేసినయ్. మీరు చెప్పినట్లు వాముతైలాన్ని తయారుచేసి మా అమ్మకు ఇచ్చాను. చాలా అద్భుతంగా నొప్పులకు పనిచేసింది. ఇతరులకు కూడా ఆయుర్వేదపు గొప్పతనాన్ని చెప్తున్నాను. ఇంత మంచి కానుకలనందిస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

షేక్షావలి, ఇ.నెం. 13-124, కొండపేట, బనగానపల్లి, కర్నూలు జిల్లా, సెల్ : 9490096212

## ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

**అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | నుండి | 100 వరకు | --- | ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 | నుండి | 200 వరకు | --- | ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 | నుండి | 250 వరకు | --- | మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు దినం

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.



బియ్యం కడిగిననీళ్ళుగాని, మజ్జిగగానీ
తాగిస్తే గంజాయిమత్తు గప్‌చుప్

# గ్రామరక్షణకు, గ్రామస్తుల ఆయురారోగ్యాలకు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా !

ఈనాడు మన రాష్ట్రంలోని అన్ని గ్రామాలు అతి భయంకరమైన దీర్ఘకాల రోగాలతో కుళ్ళిపోతున్నయ్. దశాబ్దాల తరబడి పురుగుమందులతో పండిన ఆహార పదార్థాలు తినడంవల్ల రోజూ నిత్యజీవితంలో ఇంగ్లీష్ విషరసాయనాలతో తయారైన సబ్బులు, షాంపోలు పేస్టుల వంటివి వాడటంవల్ల అందరి ఆరోగ్యాలు నాశనమై క్రమంగా ఆయువు క్షీణిస్తూ అకాలమరణాలతో మన పచ్చని పల్లెటూళ్ళు వల్లకాళ్ళుగా మారుతున్నయ్.

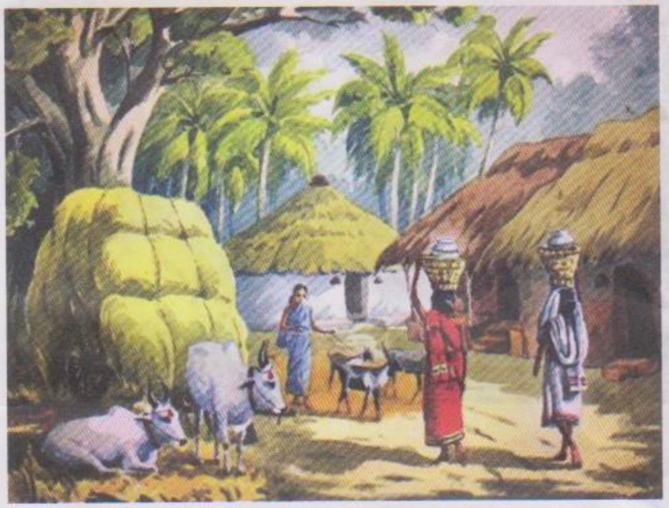
అలా పూర్తిగా వినాశనం కాకుండా వుండాలంటే రోజూ రెండుపూటలా గ్రామ దేవాలయంలో ఏయే మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయడంద్వారా ఆ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

## గ్రామ సంపూర్ణారోగ్యానికి అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1) తులసి 2) వేపాకులు, కాయలు, కాడలు 3) అవిసి గింజలు 4) మర్రి 5) రావి 6) ఆవాలు 7) ఉమ్మెత్త సమూలం 8) ఉత్తరేణిసమూలం 9) ఊడుగాకుబెరడు 10) వాము 11) జువ్వి 12) కసివిందసమూలం 13) కలబందగుజ్జు 14) కానుగాకులు, కాయలు 15) కుక్కవాయింట సమూలం 16) మేడి 17) గంగరావి ఆకులు, పూలు,కాడలు 18) గుగ్గిలం 19) మోదుగ 20) చంద్రచెక్క 21) చిత్రమూలం 22) జిల్లేడు సమూలం 23) నేలఉసిరిసమూలం 24) అతిబలసమూలం 25) తెల్లగలిజేరుసమూలం 26) తగరిస సమూలం 27) తిప్పతీగ 28) దిరిసెనఆకులు, పూలు, గింజలు 29) దుష్టపుచెట్టు సమూలం 30) నల్లతుమ్మబెరడు 31) మారేడు 32) నేలవేముసమూలం 33) గరికసమూలం 34) పాచితీగ 35) పసుపుకొమ్ములు 36) వెర్రిపుచ్చసమూలం 37) కొండపిండి సమూలం 38) పొగాకు 39) పిచ్చికుసుమ సమూలం 40) బోడతరం సమూలం 41) నేరేడు ఆకులు, కాడలు 42) రెడ్డివారినానుబాలు సమూలం 43) బ్రహ్మదండి సమూలం 44) ఆకుపత్రి 45) అడ్డసరం సమూలం 46) వసకొమ్ములు 47) రేలసమూలం 48) త్రిఫలాలు 49) కామంచి సమూలం 50) సీతాఫలం ఆకులు, కాడలు 51) సరస్వతి 52) మిరియాలు 53) కొడిశెపాల ఆకులు, కాడలు, గింజలు 54) పల్లేరు సమూలం 55) గాయపాకు సమూలం 56) దూలగొండివేర్లు 57) నేలములక సమూలం 58) పిప్పింటాకు సమూలం 59) మునగాకు, పూలు, కాడలు 60) వాయువిడంగాలు

సైంధవలవణం 5గ్రా, కప్పు బియ్యపుకడుగుతో తాగించడం విషజంతుకాట్లకు ప్రథమచికిత్స

# గ్రామ సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం ఎలా చేయాలి?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన గ్రామస్తుల అన్నిరకాల వ్యాధుల ను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగిలేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్రపాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగుముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రం చుట్టూ గ్రామస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసుకున్న పై మూలికల చూరపాడి ని తగినంత వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి. ఇలా ఐదు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికలపొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలు వడే ప్రాణశక్తి రూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం అరగంట నుండి గంటపాటు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో - అన్నివ్యాధులు అంతం

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి పరిసరాలనిండా పరచుకుంటయ్.

ఆ ప్రాణధూపం ఆ ప్రాంతమంతా నిండివుండటంవల్ల అక్కడున్న వ్యక్తులంతా సహజంగానే ఆ ప్రాణవాయువులను లోపలికి పీల్చు కోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటుకాలంలో ఇన్ని రకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయా అవయవాలలోని వ్యర్థ్య పదార్థాలను తొలగించి శుద్ధిచేయడంద్వారా అన్నిరకాల వ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.















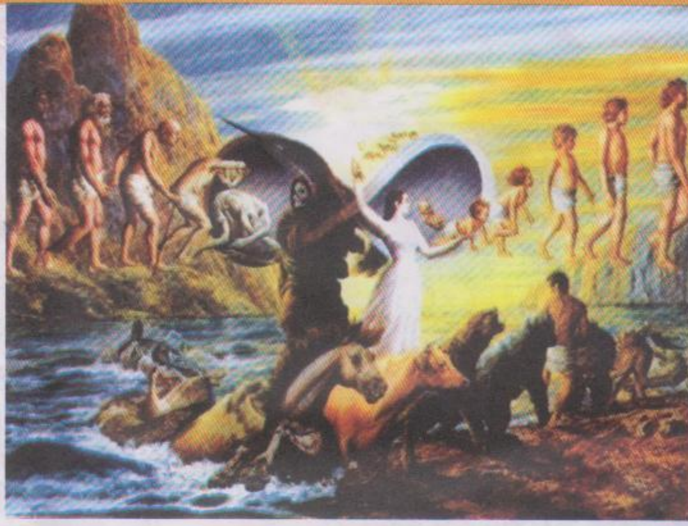


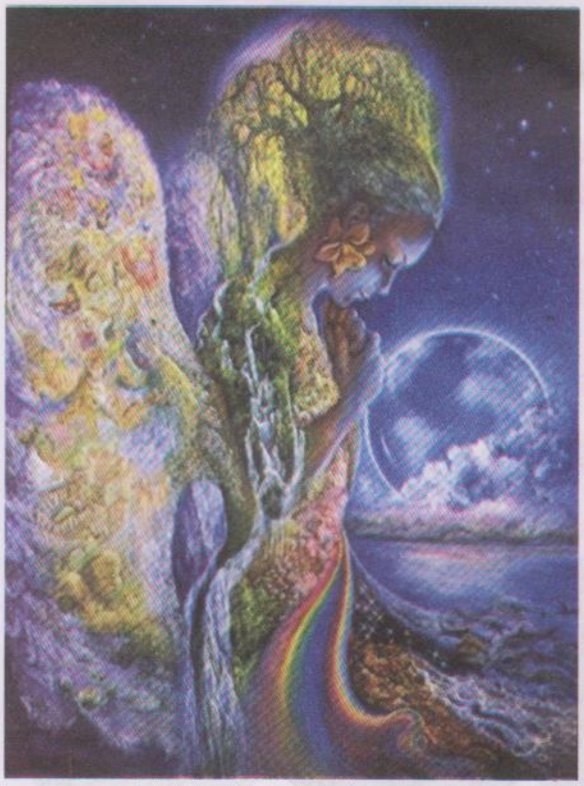



ఉత్తరేణివేరు 20గ్రా, కప్పుబియ్యపు కడుగుతో తాగితే విషాలకు ఉపశాంతి

గతసంచిక తరువాత...

# పుట్టుకకు మరణం మరణానికి పుట్టుక హేతువు ఆ హేతువాద దృక్పథమే చిరంజీవత్వానికి సేతువు - 5





## ప్రకృతిశక్తిని - తెలుసుకునేవారెందరు?

"మృతిబీజం భవేజ్జన్మ బీజం భవేన్మృతి:
ఘటయంత్ర వదశ్రాంతో బంభ్రమీత్యనిశంనర:"

'శివగీత' అనే గ్రంథంలో మానవుల చావుపుట్టుకల రహస్యం గురించి చెప్పబడింది. మనిషి మరణించడానికి అతడు జన్మించడమే కారణమని, అతడు జన్మించడానికి మరణించడమే కారణమని, ఈ చావుపుట్టుకల చక్రంతో కూడిన కుమ్మరివాని సారెవలె తిరుగుతూ పుడుతూ చస్తూ, చస్తూ పుడుతూ అసలు గమ్యాన్ని సాధించలేకపోతున్నాడు.

పంచమహాభూతాలతో కూడిన ఈ ప్రకృతిమాత యొక్క అఖండ శక్తిని తెలుసు కోడానికి నేటి మానవులకు ఖాళీలేదు. తన జన్మసాఫల్యానికి ఉపయోగపడని విరుద్ధమైన జీవనచర్యల్లో నిమగ్నమై వుండటంవల్ల ప్రకృతి రహస్యాలను ఛేదించడానికి పూనుకోలేకపోతున్నాడు. ధనదాహంతో, పదవీవ్యామోహంతో భౌతికసుఖాల వెంపర్లాటలో అమూల్యమైన ఆయువునంతా ఖర్చుచేస్తున్నాడేగాని ఇవన్నీ తనకు నిజమైన ఆనందాన్నిగానీ, సంపూర్ణారోగ్యాన్నిగానీ ఇవ్వలేవని తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. అందుకే తన ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థించడానికి గుడికి వెళ్ళినప్పుడు కూడా అప్పటికే తన మెదడునిండా పేర్చుకున్న స్వార్థపూరితమైన కోరికలనే దేవుని ముందుంచుతున్నాడేగానీ నిష్కామహృదయంతో, నిర్మలమైన మనసుతో ఏకోరికలూ లేకుండా పూజలు, ప్రార్థనలు చేయడంలేదు. ఈసంకుచిత స్వార్థస్వభావమే మానవుల ఆయువును అల్పకాలంలోనే హరించివేస్తుందని, నిష్కామంతో నిస్వార్థంతో చేసే ప్రార్థన, ధ్యానం ఇవి మాత్రమే అతనికి దీర్ఘాయువునందించే చిరంజీవత్వానికి పునాది వేస్తాయని అర్థం చేసుకోలేక ఆచరించలేకపోతున్నాడు.

## అవని రహస్యం తెలిస్తే - ఆయువు రహస్యం తెలిసినట్లే

ఈ భూమండలం మట్టి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశం అనే పంచభూతాలతో ఏర్పడిందనే సత్యం అందరికీ తెలిసిందే. ఈ భూమిలోవుండే అనేకరకాల లవణాలు, పాషాణాలు, ఉపరసాలు, లోహాలు మొదలైనవన్నీ ఈ పంచభూతాలతోనే నిర్మించబడి అనంతమైన అవనితల్లి గర్భంలో ఒకచిన్న అణువుగా చేరివున్నయ్.

బావంచాలపొడి 10గ్రా, కప్పు గోమూత్రంతో
తాగడం అన్నివిషాలను హరించే మృతసంజీవనియోగం

అదేవిధంగా భూమి మీద పుట్టిన ప్రతిజీవిలోనూ పైనతెలిపిన లవణాలు, పాషాణాలు, లోహాలు మొదలైనవన్నీ కలగలసివుండి ఆ జీవికూడా ఆ లోహాదులవలె భూమితల్లి గర్భంలో ఒక చిన్న అణువులాంటిదేనని తెలుసుకోవాలి.

భూమిలోవుండే ప్రతి పదార్థం మనిషిలో కూడా చేరివుండటంవల్లనే భూమిపై ఎప్పటికప్పుడు జరిగే మంచిచెడులన్నీ మానవ శరీరంలో కూడా జరుగుతుంటయ్. భూమి చల్లబడితే మానవశరీరం చల్లబడటం, భూమి వేడెక్కితే శరీరం వేడెక్కడంవంటి ఉదహరణలు చెప్పుకోవచ్చు.

సజీవశక్తిగల భూమిపై జరిగే మంచియొక్క ఫలితాలకు జ్ఞానం, భక్తి, ధర్మప్రవర్తన, దీర్ఘాయువు మొదలైనవాటిని, చెడుయొక్క ఫలితాలకు అధర్మం, అజ్ఞానం, అనారోగ్యం, అకాలమరణం మొదలైనవాటిని సాక్ష్యాలుగా గుర్తించవచ్చు. ఎప్పుడు మానవుడు ఈ ప్రకృతిరహస్యం తెలుసుకొని భూమిపై జరిగే చెడుపరిణామాలకు దూరంగా మంచి పరిణామాలకు ప్రతిరూపంగా జీవించడానికి ప్రయత్నిస్నాడో అప్పుడే ఆతడు నిరోగిగా, నిత్యసంతోషిగా, నిరాడంబరుడిగా నిండైన ఆయువును సాధించడానికి అర్హతను పొందగలుగుతాడు.



## కాలదోషానికి కారకుడు - క్రూరమానవుడే

ఈ ఆధునికయుగంలో ధనవ్యామోహంలో పడ్డ మానవుడు ప్రకృతినియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ సైన్స్‌పేరుతో సాగిస్తున్న ప్రకృతి వ్యతిరేక వినాశక ప్రయోగాలవల్ల ఆ ప్రయోగాలనుండి ఉత్పన్నమయ్యే విషరసాయనిక వస్తువులద్వారా క్రమక్రమంగా భూమి, ఆకాశం, నీరు వాయువులతో కూడిన పర్యావరణమంతా విష పూరితమై ఋతువులు తారుమారౌతూ సదాప్రసన్నంగావుండే ప్రకృతిమాత ప్రళయరూపిణిగా మారిపోయింది.

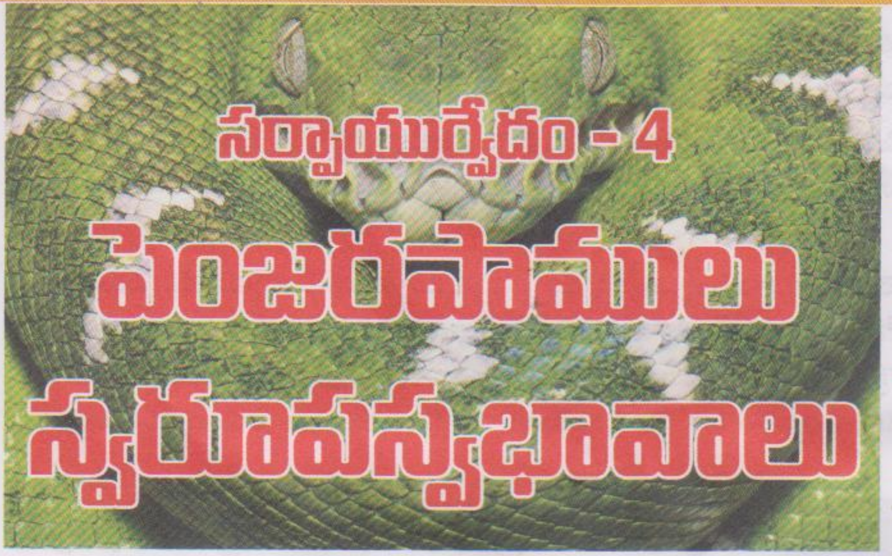
అతివృష్టి, అనావృష్టి, అతివేసవి, భూకంపాలు, సునామీలు, క్యాన్సర్‌వంటి ప్రాణాంతకవ్యాధులు ప్రబలిపోయి కరువుకాటకాలతో మానవ మారణహోమాలతో కాలదోషం ప్రారంభమైంది.

భూమిశక్తికి ప్రతిరూపంగా పుట్టిన మానవుడు ఆ భూమియొక్క ధర్మాలకు అనుగుణంగా బ్రతకటం అతని కర్తవ్యం. భూమిని ఆవరించివుండే సూర్యుడు, చంద్రుడు ఎన్నెన్నో గ్రహాలు మొదలైనవన్నీ నియమం తప్పకుండా సక్రమంగా తమ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తుంటే మానవుడు మాత్రం తనను సృష్టించిన ప్రకృతినే భస్మీపటలం చేయడానికి పూనుకుంటూ చివరకు తానే భస్మమైపోతున్నాడు. ఇలా కాలదోషానికి ప్రపంచవినాశనానికి కారకుడైన మానవుడు తన తప్పును దిద్దుకొని ప్రకృతి పరిరక్షణకు పూనుకోగలిగితేనే తానుకూడా పూర్ణాయువుతో పదికాలాలపాటు పదిలంగా ప్రాణాలతో జీవించగలుగుతాడు.

## అకాలమరణం నుండి - అమరత్వ సాధనకు

ప్రకృతిని కబళించి దాన్ని నాశనంచేసైనా తాను లబ్ధిపొందాలనే మానవుడి దురాశ దుఃఖానికి చేటై ఆతని జననమరణాలకు మూలహేతువౌతుంది. పుడుతూ చస్తూ అనేక నరకయాతనలు అనుభవిస్తూ జననమరణ కాలచక్రంలో హీనుడిగా, దీనుడిగా బ్రతుకుతున్న మానవుడు ఆ కాలచక్ర మృత్యుకోరలనుండి తప్పించుకోవాలంటే గడచిపోయిన సత్యయుగాల్లో సిద్ధపురుషులుగా పుట్టిన భారతీయ మహర్షుల అడుగుజాడలను ఆదర్శంగా తీసుకోగలగాలి. వారందించిన శాస్త్రపరిజ్ఞానాన్ని ఆయుధంగా ధరించి నిండైన గురుభక్తితో కార్యదీక్షతో ఆచరణలోకి అడుగుపెట్టగలిగితే అకాలమృత్యువును ఎదిరించి చిరంజీవత్వాన్ని సాధించడం సుసాధ్యమేగానీ అసాధ్యంకాదు. (వచ్చే సంచికలో చిరంజీవత్వసాధనకు శరీరసౌష్టవం సాధించే విధానాలు తెలుసుకుందాం!)

తెల్లజిల్లేడువేరు నీటితో తీసిన గంధం పైన పట్టిస్తే
క్షణంలో తేలు కాటు బాధ మటుమాయం



# సర్పాయుర్వేదం - 4
# పెంజరపాములు స్వరూపస్వభావాలు

## పెంజరపాములు 21 రకాలు

1. కాటుకపాడపెంజర 2. రక్త పెంజర 3. ఉడుముపాడపెంజర 4. కలంకారీపెంజర 5. పొట్లపెంజర 6. తివాసీపాడపెంజర 7. ఊదుపాడ పెంజర 8. పిచ్చుకపాడపెంజర 9. అగ్నిపాడ పెంజర 10. పాడపెంజర 11. సున్నపు పాడపెంజర 12. తేనెపాడ పెంజర 13. కుళ్ళుపాడ పెంజర 14. పాదిరీపాడ పెంజర 15. గువ్వపాడపెంజర 16. గరికపాడ పెంజర 17. మోదుగపూ పాడ పెంజర 18. పసుపుపాడ పెంజర 19. దొండ పండు పెంజర 20. గవ్వపాడ పెంజర 21. రెండుతలల శిఖండి పెంజర అని పెంజర పాములు ఇరవైఒక విధాలుగా ఉంటాయని ఆయుర్వేద మహర్షులు పేర్కొన్నారు.



## 1. కాటుకపాడ పెంజర - లక్షణాలు

కాటుకపాడ పెంజరపాములు చాలా లావుగా చాలాపాడవుగా వుంటయ్. వీటిని దాసరిపాములు అనికూడా అంటారు. వీటికి శరీరమంతా పంగనామాలు గీచిన ట్లుగా గీతలుంటయ్. ఈ పాములు ఎక్కువగా జంతువులను కరిచి తింటుంటయ్. వీటి కాటువల్ల శరీరమంతా వాపు, దురద, నిస్సత్తువ, చర్మం తెల్లబారడం కలుగుతయ్. అయితే వీటివల్ల మరణంకలుగదు.

## 2. రక్త పెంజర - లక్షణాలు

రక్తపెంజర పాములు ఒకచెయ్యంత పొడవు కలిగి ఎర్రటి మచ్చలతో భయంకరమైన విషాన్ని కలిగివుంటయ్. దీనికాటువల్ల వళ్ళంతా మైకం కమ్మటం, మూర్ఛరావడం, నోటివెంట నురుగుకారడం, కళ్ళు, పంటిచిగుళ్ళు, ముక్కు, గొంతు, రోమకూపాలు మొదలైన చోట్లనుండి విపరీతంగా రక్తం స్రవించడం జరుగుతూ దీని కాటుబడిన జీవి పన్నెండుగంటలలోపు మరణించడం జరుగుతుంది. ఎక్కడో ఒకచోట మాత్రం బ్రతకవచ్చు.

## 3. ఉడుముపాడ పెంజర - లక్షణాలు

ఇది పెద్దతలతో, గరుకుశరీరంతో ఉడుమువంటి ఆకారం కలిగి భయంకరంగా ఉండటంవల్ల దీన్ని ఉడుముపాడ పెంజర అంటారు. దీనికాటు పడితే ఆ గాయం నుండి నిరంతరంగా రక్తం స్రవించడం ప్రారంభమౌతుంది.క్రమంగా ఆ జీవులకు మైకం కమ్మడం, కళ్ళు తిరగడం, తానేమౌతున్నానో తెలియకపోవడం జరుగుతుంది. ఎన్ని మందులు, మంత్రాలు వేసినాకూడా ఈ విషం విరిగిపోక ఆ జీవిని మూడురోజుల్లో చంపివేస్తుంది.

## 4. కలంకారీపాడ పెంజర - లక్షణాలు

ఇది కేవలం మూరెడుపాడవు కలిగి కలంకారీరంగులవంటి పాడలతో ఉంటుంది కాబట్టి దీనిని కలంకారీపాడ పెంజర అంటారు. దీనికాటువల్ల శరీరమంతా మంటలు, వాపు పుట్టి ఆ జీవి శరీరంపైన కలంకారీ చాందినీవంటి మచ్చలుపుట్టడం, గొంతువాపు, అతిదాహం కలుగుతయ్. కాటువేసినచోట ఆముదంలాంటి నూనెలు ఎంతవేసినా అది క్షణంలో ఇంకిపోతుంటుంది. ఈ పాముల కాటు వల్ల మానవులు 24 గంటల్లో చనిపోతారు.

గోమూత్రం లేక నరమూత్రం పసుపు కలిపి తాగడం సర్పసర్పవిషాలకు ప్రాణాపాయం కలగని ప్రథమచికిత్స

## 5. పొట్ల పెంజర్ – లక్షణాలు



ఈ పాముల తల, తోక సన్నగానూ శరీరం లావుగానూ వుండి పొట్లకాయవంటి రంగును, పొడ వును కలిగివుండటంవల్ల వీటిని పొట్లపెంజరపాములంటారు. దీని కాటుపడటంవల్ల శరీరమంతా వాచిపోయి భరించలేనంత దురదలుపుడుతూ స్మృతి తప్పి గురకపుట్టి ఆ జీవులు నాల్గవనాటికి మృతిచెందుతారు.

## 6. తివాసీపొడ పెంజర్ – లక్షణాలు

ఈ పాములు తివాసీరంగులవంటి మచ్చలతో ఇరవై అంగుళాల నిడివితో వుండటంవల్ల వీటిని తివాసీపొడ పెంజరపాములంటారు. వీటి కాటుబడ్డ మనుషులకు శరీరమంతా వాపు, మంట, మైకం, కళ్ళకు చీకటికమ్మటం మొదలైన లక్షణాలు కలుగుతయ్. దీని విపరీతవిషప్రభావంవల్ల కాటుబడ్డ పదిగంటల్లో మానవులు మరణం చెందుతారు.



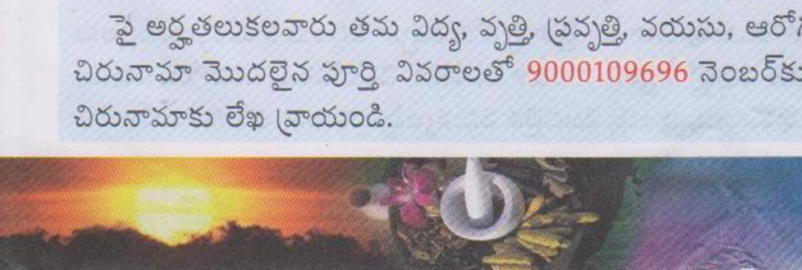
## 7. ఊదుపొడ పెంజర్ – లక్షణాలు

ఈ పెంజర కేవలం ఒక అడుగుపొడవు మాత్రమే ఉంటుంది. దీనికి కరిచే స్వభావముండదు. కానీ మనుషులు, జంతువులు మొదలైన జీవులవల్ల తనకు హాని కలుగుతుందని భయపడినపుడు వారివైపుకు మూతిపెట్టి బుస్స్...మని ఊదుతుంది. అందుకే వీటిని ఊదుపెంజరపాములంటారు.

ఇది ఊదటంవల్ల శరీరమంతా వాపు, నిస్సత్తువ, దద్దుర్లు, వళ్ళుతెల్లబారటం, రక్తక్షీణత, కీళ్ళల్లో చచ్చుదనం మొదలైన దుర్గుణాలు కలుగుతయ్. అప్పటి కప్పుడు మరణం సంభవించకపోయినా దీనివిషంవల్ల కాలాంతరంలో పై బాధ లతో ఆ వ్యక్తి మరణిస్తాడు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)





పసుపుపొడి తాజావెన్నతో కలిపి పైన పట్టిస్తుంటే బోదకాలుబాధ శాంతిస్తుంది



# టీ.వీల్లో, పత్రికల్లో సూచించిన అద్భుత ఆహారౌషధాలు

## వ్యాస నయనామృతం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మా కుటుంబసభ్యులైన మీరంతా ఎల్లప్పుడూ చక్కని నేత్ర దృష్టితో ఆనందంగా జీవించాలని కోరుతూ ఈ సులువైన విలువైన కానుకను మీకందిస్తున్నాం. మీరుపయోగించుకొని నేత్రదృష్టిని పెంచుకొని మీ చుట్టుప్రక్కల వారందరికీ కూడా ప్రేమతో నేర్పవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



అశ్వగంధదుంపలు 200గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపాడి 50 గ్రా, ఉసిరికకాయపొడి 50గ్రా, తానికాయలపొడి 50గ్రా, కరక్కాయలపొడి 50గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 25గ్రా, తీసుకోవాలి. ముందుగా అశ్వగంధ దుంపలను శుభ్రమైన మట్టికుండలో వేసి మునిగేవరకు దేశవాళి ఆవు పాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అందులో మిగిలిన అన్ని చూర్ణాలను బాగా కలిపి ఆ మొత్తం పదార్థాన్ని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఈ మెత్తనిచూర్ణం రోట్లోపోసి అవసరమైనంత తేనె కలిపి ముద్దలాగా పదార్థమంతా తేనెలో కలిసేటట్లు దంచి ఒక గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ అమృతపదార్థాన్ని పెద్దలు 10గ్రా, మోతాదుగా, పిల్లలు వయసును బట్టి 3 నుండి 5గ్రా, మోతాదుగానూ రెండుపూటలా సేవిస్తూంటే క్రమంగా శిరస్సులోని అధికకఫం హరించిపోతుంది. నేత్రనాడులు శుద్ధిచెంది మందగించిన దృష్టిశక్తి తిరిగి పెరుగుతుంది. దీన్ని క్రమంతప్పకుండా వాడుతుంటే మూడునుండి ఆరుమాసాల్లో కంటిఅద్దాలు తీసివేయవచ్చు.

## అన్ని చెవిసమస్యలకు - ఆత్రేయతైలం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ముఖ్యంగా కఫ, వాతప్రకోపాలవల్ల చెవుల్లో అనేక సమస్యలు వస్తుంటయ్. వాటిని నివారించుకోడానికి వేరే ఆసుపత్రులకు వెళ్ళి వేలకువేలు ఖర్చు పెట్టుకొనే కష్టం మీకు కలగకుండా మీ ఇంట్లో అతితక్కువ ఖర్చుతో మీకుమీరే తయారుచేసుకోగల మంచిమార్గాన్ని కానుకగా అందిస్తున్నాం.

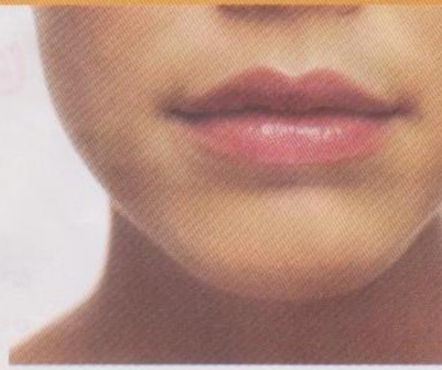


వాము 10గ్రా, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న పసుపు 10గ్రా, ముల్లంగిదుంపల రసం 75గ్రా, నువ్వులనూనె 250గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి కళాయిపాత్రలో పోయండి. చిన్నమంటపైన నీరంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చుక్కలసీసాల్లో నిలువజేసుకోండి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా పెద్దలకు 5 చుక్కలు, పిల్లలకు 3 చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తుంటే క్రమంగా చెవిపోటు, చెవిలోచీము, చెవిహోరు, చెవుడు, చెవిలో పురుగులు, పుండ్లు మొదలైన సమస్యలన్నీ క్రమంగా తొలగిపోతయ్.



ఆదివారం ఉత్తరంవైపుపారిన జిల్లేడువేరు తెచ్చి ఎర్రదారంతో చుట్టి కడితే బోదకాలు తగ్గుతుంది



## అధరసౌందర్యానికి - అరుంధతి లేపనం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడల్లారా! మీలో అనేకమంది పెదవులు నల్లబడి ఎండిపోయి మాడిపోయి పగిలిపోతూ అందుకు ఎన్ని ఔషధాలువాడినా ఆ సమస్యలు తీరక ఆవేదనపడుతున్నారని తెలిసి మీ బాధను పోగొట్టడంకోసం మీకు అందాన్ని ఆనందాన్ని కలిగించడంకోసం ఈ లేపనాన్ని కానుకగా అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.

జాజికాయపొడి 40గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 10గ్రా, దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 25గ్రా, స్వచ్ఛమైన తేనెమైనం 25గ్రా, తీసుకోండి. ముందుగా ఆవునెయ్యి, తేనెమైనం చిన్నగిన్నెలో వేసి చాలా చిన్నమంటపైన జాగ్రత్తగా మరిగించి దించి వడపోయండి. ఆ ద్రవపదార్థంలో వస్త్రఘాళితం పట్టిన జాజికాయపొడిని, పసుపుపొడిని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ పదార్థమంతా బాగా కలదిప్పండి. ఆ మిశ్రమాన్ని గాలితగిలేచోట ఆరబెడితే అరుంధతిలేపనం తయారౌతుంది. దీన్ని గాజుసీసాలో నిలువజేయండి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ లేపనాన్ని తగినంత నిదానంగా సున్నితంగా పెదవులకు మర్దనచేయండి. ఇది నోట్లోకి వెళ్ళినా కూడా నష్టమేమీవుండదు. రోజూ ఇలా లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా పెదవుల సమస్యలు పరిష్కారమై పెదవులు లేతగా మృదువుగా సహజమైనరంగుతో సౌందర్యాన్ని సంతరించుకుంటయ్.

## దంతదృఢత్వానికి - ధన్వంతరి పళ్ళపొడి



ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! మీరంతా పళ్ళు తోమడానికి విదేశీరసాయనాలతో తయారైన పేస్టులను వాడుతూ దంతసౌందర్యాన్ని పోగొట్టుకొంటున్నారు. మీ పళ్ళు కలకాలం తెల్లగా తళతళలాడుతూ దృఢంగా వుండాలని కోరుతూ ఈ పళ్ళపొడిని కానుకగా అందిస్తున్నాం! అందుకోండి.

నాము అనబడే సుద్దపొడి 100 గ్రా, చిన్న ఏలక్కాయలలోని గింజలపొడి 40 గ్రా, కల్లుప్పు లేదా సైంధవలవణం 60గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోండి. ఇదే భగవాన్ ధన్వంతరి పళ్ళపొడి.

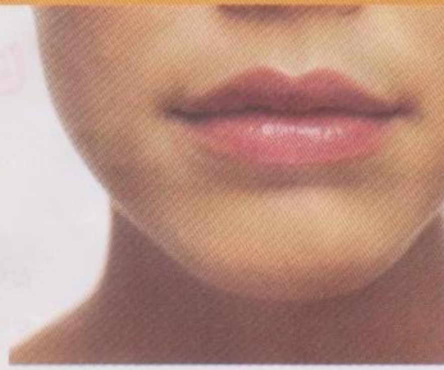
ఈ పొడితో రెండుపూటలా నిదానంగా మృదువుగా పళ్ళకు లోపలాబయట రుద్ది అరగంటాగిన తరువాత మాత్రమే గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడుక్కోండి. ఇలా చేయడంవల్ల పళ్ళు, చిగుళ్ళు దృఢంగా, తెల్లగా అందంగా తయారౌతయ్.





పసుపుపొడి పావుచెంచా, కప్పు గోమూత్రంతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మొండిబోదకాలు హరిస్తుంది

## అధరసౌందర్యానికి - అరుంధతి లేపనం



ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్లారా! మీలో అనేకమంది పెదవులు నల్లబడి ఎండిపోయి మాడిపోయి పగిలిపోతూ అందుకు ఎన్ని ఔషధాలువాడినా ఆ సమస్యలు తీరక ఆవేదనపడుతున్నారని తెలిసి మీ బాధను పోగొట్టడంకోసం మీకు అందాన్ని ఆనందాన్ని కలిగించడంకోసం ఈ లేపనాన్ని కానుకగా అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.

జాజికాయపొడి 40గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 10గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 25గ్రా, స్వచ్ఛమైన తేనెమైనం 25గ్రా, తీసుకోండి. ముందుగా ఆవునెయ్యి, తేనెమైనం చిన్నగిన్నెలో వేసి చాలా చిన్నమంటపైన జాగ్రత్తగా మరిగించి దించి వడపోయండి. ఆ ద్రవపదార్థంలో వస్త్రఘాళితం పట్టిన జాజికాయపొడిని, పసుపుపొడిని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ పదార్థమంతా బాగా కలదిప్పండి. ఆ మిశ్రమాన్ని గాలితగిలేచోట ఆరబెడితే అరుంధతిలేపనం తయారౌతుంది. దీన్ని గాజుసీసాలో నిలువజేయండి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ లేపనాన్ని తగినంత నిదానంగా సున్నితంగా పెదవులకు మర్దనచేయండి. ఇది నోట్లోకి వెళ్ళినా కూడా నష్టమేమీవుండదు. రోజూ ఇలా లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా పెదవుల సమస్యలు పరిష్కారమై పెదవులు లేతగా మృదువుగా సహజమైనరంగుతో సౌందర్యాన్ని సంతరించుకుంటయ్.

## దంతదృఢత్వానికి - ధన్వంతరి పళ్ళపొడి



ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! మీరంతా పళ్ళు తోమడానికి విదేశీరసాయనాలతో తయారైన పేస్టులను వాడుతూ దంతసౌందర్యాన్ని పోగొట్టుకొంటున్నారు. మీ పళ్ళు కలకాలం తెల్లగా తళతళలాడుతూ దృఢంగా వుండాలని కోరుతూ ఈ పళ్ళపొడిని కానుకగా అందిస్తున్నాం! అందుకోండి.

నాము అనబడే సుద్దపొడి 100 గ్రా, చిన్న ఏలక్కాయలలోని గింజలపొడి 40 గ్రా, కల్లుప్పు లేదా సైంధవలవణం 60గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోండి. ఇదే భగవాన్ ధన్వంతరి పళ్ళపొడి.

ఈ పొడితో రెండుపూటలా నిదానంగా మృదువుగా పళ్ళకు లోపలాబయట రుద్ది అరగంటాగిన తరువాత మాత్రమే గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడుక్కోండి. ఇలా చేయడంవల్ల పళ్ళు, చిగుళ్ళు దృఢంగా, తెల్లగా అందంగా తయారౌతయ్.



# ఆవుతోనే ఆరోగ్యం - ఆవుతోనే సౌభాగ్యం

## క్షయవ్యాధికి - ఆవుపాలు

క్షయరోగానికి మందేలేదని క్షయరోగం అత్యంత దారుణమైనదని అందరూ భావిస్తుంటారు. కానీ గోమాత తన అమృతక్షీరంతో ఆ వ్యాధిని అంతంచేయగలదని నమ్మలేరు. అలా నమ్మలేనివారు చెప్పబోయే సులభమార్గాన్ని ఆచరించి నిజనిర్ధారణ చేసుకోండి.

దేశవాళిఆవుపాలు 400గ్రా, కల్తీలేని నువ్వులనూనె 100గ్రా, అతిమధురంపొడి 10గ్రా, తీసుకొని ఆ మూడింటిని పాత్రలోపోసి బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన నిదానంగా నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని పూటకు 30గ్రా, మోతాదుగా మూడుపూటలా లోనికి సేవించాలి. అదే విధంగా మూడుపూటలా ఈతైలాన్ని ముక్కుల్లో నాలుగైదుచుక్కలు వేసుకొని లోపలికి పీల్చాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా 40 రోజులపాటు చేయడంద్వారా క్షయనుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

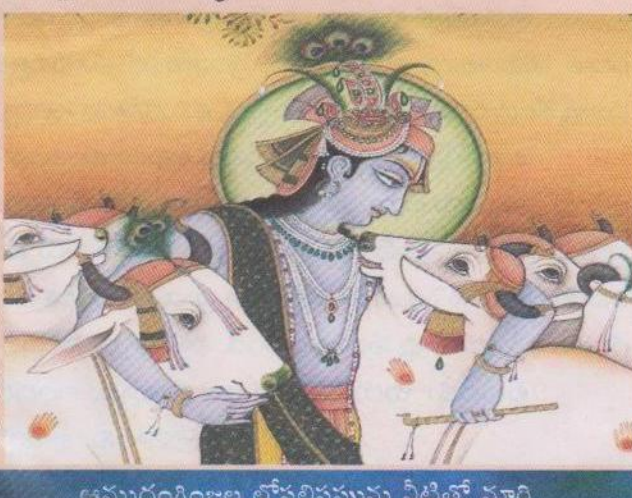
## మొండికామెర్లకు - ఆవువెన్న

ఆహారదోషాలవల్ల పుటే కామెర్లతో లక్షలాదిమంది బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎన్ని ఔషధాలు వాడినాకూడా ఈవ్యాధి పూర్తిగా హరించిపోకుండా ఎంతోకొంత మిగిలే ఉంటుంది. అలా మొండికిపడ్డ పసికర్లను లొంగదీసేశక్తి మనతల్లి గోమాతకుంది.

ఒక తమలపాకులో దేశవాళి ఆవువెన్న 10గ్రా, నీరుసున్నం అరగ్రాము కలిపి ఉదయం పూట పరగడపున వరుసగా ఎనిమిదిరోజుల పాటు సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి తగ్గకున్న వేధిస్తున్న మొండికామెర్లు హరించిపోతయ్.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| | |
|---|---|
| శ్రీమతి బి. లక్ష్మికుమారి, హెచ్.డబ్ల్యు.పి.ఎం. కాలని | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ హెచ్. సత్యనారాయణ, హిందూపురం | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి వై. రంగనాయమ్మ, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి కృష్ణవేణి, తమిళనాడు | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ వై.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం,మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1,000/- |
| శ్రీమతి డి. సూర్యకాంతం, హైదరాబాద్ | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ యలమంచలి జ్యోతిరాణి, యూసుఫ్‌గూడ, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి యంతూరి సీతాకుమారి, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి శిరీష, హైదరాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ దోమకొండ నర్సయ్య, బండలింగాపూర్, కరీంనగర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి.యస్.ఎన్. మూర్తి, చెన్నై | రూ. 300/- |
| శ్రీ గాడి సీతారాంరెడ్డి, గుంటూరు | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి ఉన్నవ వెంకట సత్యవతి, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎం. రామాంజనేయులు, ఉప్పుగూడూరు, ప్రకాశం | రూ. 216/- |
| శ్రీమతి దోమకొండ శ్రీవర్షిణి, బండలింగాపూర్, కరీంనగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి ఎల్.విశ్వనాథం కుసుమకుమారి, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి సి. ఇందిరాదేవి, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఆర్.కె. విజ్జాలు, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె. రామచంద్రరావు, చిలకల్‌గూడ, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ పిట్టల రమేష్, ఖమ్మం | రూ. 108/- |





ఆముదంగింజల లోపలిపప్పును నీటితో నూరి
పైన పట్టిస్తుంటే బోదకాలు తగ్గుతుంది





సదాశివపేటలో శ్రీమతి వాణికుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం





బల్కంపేట్‌లో కార్పొరేటర్ శ్రీమతి శేషుకుమారి ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం







పాల్వంచలో శ్రీ సఫియన్‌పాషా ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

AUGUST - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

## పాఠకులకు ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక

హోలోగ్రామ్

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొందరు స్వార్థపరులు మన గ్రంథాలను పోలి ఉండేటట్లు నకిలీ గ్రంథాలను సృష్టించారని మీకు తెలుసు. అందువల్ల మన అసలు గ్రంథాలను మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టడం కోసం ప్రతి గ్రంథంపైన క్రింద చూపినట్లు ఎర్రని వృత్తంలో ఉన్నట్లుగా హోలోగ్రామ్ వేస్తున్నాము. అది బంగారపు రంగులో బిళ్ళలాగా ఉండి లోపల మహర్షి బొమ్మ, దానిపైన SNP అనే అక్షరాలు వుంటయ్. ఇలా హోలోగ్రామ్ ఉన్నవి మాత్రమే మన గ్రంథాలని ఇవిలేనివి నకిలీ గ్రంథాలని మీరు తెలుసుకొని కొనుక్కోండి.

ముఖ్యగమనిక : మాసపత్రికలకు నకిలీ పత్రికలు లేవు వాటిపైన హోలోగ్రామ్ ఉండదు

**మొత్తం 9 పుస్తకములకు రూ. 1,450/- మాత్రమే**
(కొరియర్/పోస్టల్ చార్జీలతో కలిపి)



కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16, సంచిక : 6, పేజీలు : 36 రూ.15/-



# అందరికీ ఆయుర్వేద



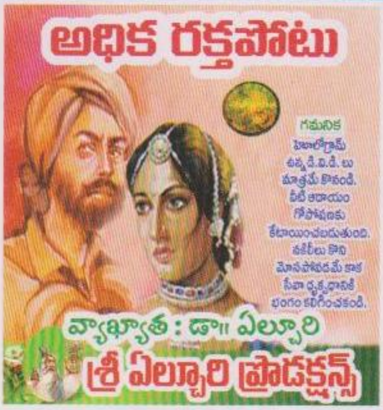


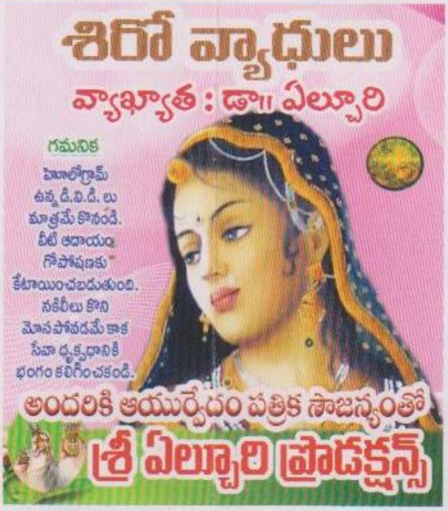
**ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्**

సెప్టెంబర్, 2012




మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!










# ఏల్చూరి ఆయుర్వేద డి.వి.డి లు

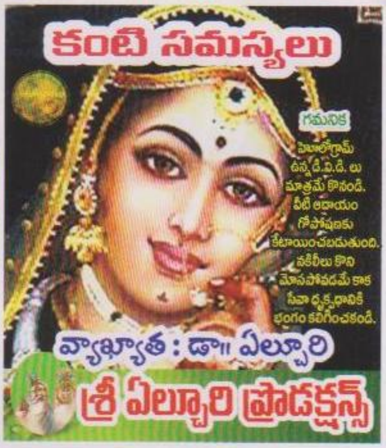
తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాదినాడు వివిధ అనారోగ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో కూడిన ఏల్చూరి గారి ప్రసంగాలను డి.వి.డి లుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరిగింది. మొదటి విడతగా పదిరకాల డి.వి.డి. లను మీకందిస్తున్నాం. తరువాత మిగిలిన అన్ని సమస్యల గురించి కూడా డి.వి.డి.లు మీకు అందుబాటులోకి రాబోతున్నయ్.

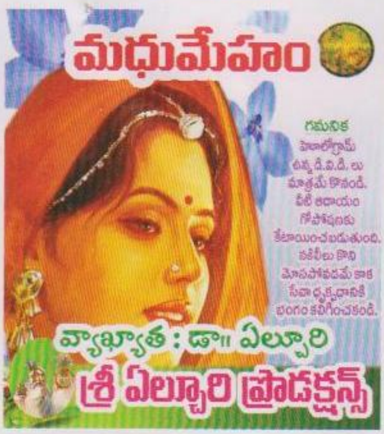
ముఖ్య గమనిక

ఇవే మన సంస్థ నుండి విడుదలైన డి.వి.డి. లని మీరు గుర్తుపట్టి తీసుకోవడం కోసం మన డి.వి.డి.ల కవరుపైన ఉండే బంగారపు రంగు గల హెూలోగ్రామ్ చూసిన తరువాతే కొనవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

ఈ 10 డి.వి.డి. లు కావలసినవారు కొరియర్ ఖర్చులతో కలిపి రూ. 1,100/- శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్, హైదరాబాద్ పేరుతో డి.డి. తీసి మీ పూర్తి చిరునామా సెల్‌నంబర్‌తో సహా క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

వివరాలకు: **శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్**
మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, ప్లాట్ నం. 143,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్-500081,
సెల్ : 9550819215, 8790456727.



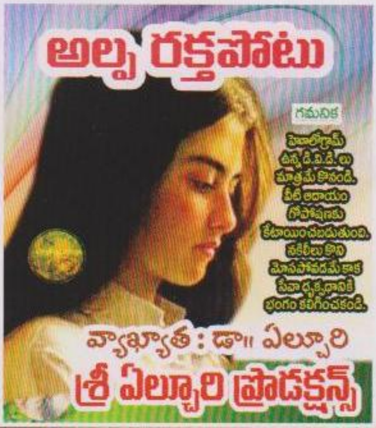












# ఈ పాట - ప్రతినోట ప్రతిధ్వనించాలి

## మధుమేహం మాయదారి మహారోగం

పల్లవి : మాయదారి మహారోగం-మధుమేహం అనే రోగం
పసిపిల్లల మొదలుకొని - పండుముసలివాళ్ళదాక
ఎవ్వరినీ వదలకుండ - ఏడిపిస్తూంటుంది ॥మాయ॥

1చ॥ అర్ధరాత్రిదాకా - మేల్కొనేవాళ్ళకు
పొద్దెక్కేవరకూ - నిద్రపోయేవాళ్ళకు
వేళాపాళా లేకుండా - ఎపుడుపడితే అపుడు
ఏది దొరికితే - అదీ తినేవాళ్లకు
మధుమేహం కమ్ముకుంటుంది
మనశక్తిని పీల్చివేస్తుంది ॥మాయ॥

2చ॥ పొట్టుబియ్యం మానేసి - తెల్లబియ్యం తింటుంటే
పాతబెల్లం విడిచిపెట్టి - పంచదార మింగుతుంటే
జర్సీపాలు, జర్సీనెయ్యి - జాస్తిగా వాడుతుంటే
టీవిలు చూస్తూ - భోజనాలు చేస్తుంటే
మధుమేహం - ముంచుకొస్తుంది
మనకొంపను - కూల్చివేస్తుంది ॥మాయ॥

3చ॥ ఎల్లప్పుడు దిగులుగా - కుమిలిపోయేవారికి
అనుక్షణం అసూయతో - రగిలిపోయేవారికి
అంతులేని ఆవేశం - ప్రదర్శించేవారికి
న్యాయాన్ని ధర్మాన్ని - బలిచేసేవారికి
మధుమేహం - ముంచుకొస్తుంది
బ్రతుకంతా - బుగ్గిచేస్తుంది ॥మాయ॥

4చ॥ అన్నానికి దణ్ణంపెట్టి - అన్నంపైన దృష్టిపెట్టి
ముప్పైరెండుసార్లు - ప్రతిముద్దను నమలాలి
మాట్లాడకుండా - పోట్లాడకుండా
శాంతమైన మనసుతో - భోజనం చేయాలి
ఈ ఒక్క నియమం - ఆచరిస్తే చాలు
మధుమేహరోగం - మీకు రానేరాదు ॥మాయ॥

5చ॥ ఒక జామాకును - ఒకగ్లాసు నీటిలో
ఒకరాత్రి నానబెట్టి - ప్రతి ఉదయం తాగాలి
నిమ్మరసం పావుకప్పు - అల్లంరసం పావుకప్పు
కలుపుకొని సాయంత్రం - కమ్మగా తాగాలి
నలభైరోజులు - విడవకుండా వాడితే
మధుమేహరోగం - మాయమౌతుంది ॥మాయ॥

6చ॥ పవనముక్తాసనం - పొట్టకరగజేస్తుంది
శలభమంటి ఆసనం - చమట పుట్టిస్తుంది
అర్ధమత్స్యేంద్ర - భుజంగ ఆసనాలు
మణిపురచక్రాన్ని - మండింపజేస్తయ్
మూసుకున్న క్లోమగ్రంథి-మరల తెరచుకుంటుంది
క్లోమరసం పుట్టించి-చక్కెరను చంపుతుంది ॥మాయ॥

7చ॥ ఉడ్యానబంధంతో - ఉదరాన్ని బిగియిస్తూ
ఉదరచాలనాన్ని - ఉధృతంగ సాగిస్తూ
కపాలభాతితో - కలుషితాన్ని తొలగిస్తూ
ధ్యానమనే యజ్ఞంతో - ఆత్మశక్తి పొందాలి
అగ్నిహొత్రధూపాన్ని - ఆవాహన చేసుకొంటూ
అందమైన ఆరోగ్యం - అందుకోవాలి ॥మాయ॥

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| తే. 19-09-12<br>బుధవారం<br>మ॥ 2 నుండి సా॥ 6 వరకు | మదీనగూడ,<br>హైద్రాబాద్ | ధర్మపురి క్షేత్రం,<br>దీప్తిశ్రీనగర్ కాలని,<br>మదీనాగూడ, | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>మదీనగూడ, హైద్రాబాద్ | సెల్ : 8297037650<br>సెల్ : 8297034605 |
| తే. 23-09-12<br>ఆదివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | పాల్వంచ,<br>ఖమ్మం జిల్లా | ఇంజనీర్లఅసోసియేషన్ హాల్,<br>కె.టి.పి.యస్'ఎ'కాలని,<br>ఆర్.టి.సి. బస్టాండ్ దగ్గర | భారతమాత విగ్రహావిష్కరణ<br>స్థలం: శ్రీనివాసకాలని,<br>ముల్కలపల్లిరోడ్,<br>పాల్వంచ | శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ - 9441877485<br>శ్రీ సఫియన్‌పాషా - 9912070443<br>శ్రీ పి. కృష్ణారావు - 9989830477<br>శ్రీ సురేష్, డి.ఇ., - 9490612587<br>శ్రీమతి లలిత, ఎ.డి.ఇ - 9440902074 |
| తే. 28-09-12<br>శుక్రవారం<br>సా॥ 4 నుండి సా॥ 4 వరకు | బి.హెచ్.ఇ.ఎల్,<br>రాంచంద్రాపురం,<br>హైద్రాబాద్ | ఇంటర్నేషనల్ క్లబ్ | బి.హె.ఇ.ఎల్. ఎగ్జిక్యూటివ్<br>అసోసియేషన్<br>ఇంటర్నేషనల్ క్లబ్<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ టి.ఎన్.స్వామి, కార్యదర్శి - 9441242260<br>శ్రీ ఇ. భీగన్న, కార్యదర్శి - 9490167964 |
| తే. 02-10-12<br>మంగళవారం<br>ఉ॥ 7 నుండి 8-30 వరకు | గ్రా. శంకరపట్నం<br>కరీంనగర్ జిల్లా | వీరభారతమాత విగ్రహావిష్కరణ<br>జిల్లా పరిషత్‌హైస్కూల్<br>శంకరపట్నం | బ్రహ్మవిద్యాశ్రమ<br>అసంగానంద గోశాల<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం | శ్రీమతి శారదారమేష్ - 9177662791<br>శ్రీ టి. ఓంకార్ - 9989548171<br>శ్రీ శ్రీనివాస్ - 7569777475 |
| తే. 02-10-12<br>మంగళవారం<br>ఉ॥ 9 నుండి ఉ॥10-30 | గ్రా. కటికెనపల్లి, మం.<br>ధర్మారం, కరీంనగర్ | వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ఆలయం | బ్రహ్మశ్రీ కొమరవెల్లి పూజ్యశివశంకరాచార్యులు<br>సెల్ : 9849421354, సురమల్ల శ్రీనివాస్ | |
| తే. 02-10-12<br>మంగళవారం<br>ఉ॥11 నుండి సా॥ 4 వరకు | కరీంనగర్<br>పట్టణం | ఇందిరా గార్డెన్స్, పద్మానగర్,<br>కరీంనగర్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం,<br>కరీంనగర్ శాఖ<br>శ్రీ శ్రీనివాస్‌గౌడ్, జడ్.పి.టి.సి. | శ్రీమతి రజియా-9000283196<br>శ్రీ సలీం - 9866974246 |
| తే. 27-10-12<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | ఆర్మూర్,<br>నిజామాబాద్ | క్షత్రియ కళ్యాణమండపం<br>బస్‌డిపో వెనుక, ఆర్మూర్ | ఏల్చూరిఆయుర్వేద<br>కుటుంబం<br>ఆర్మూర్ శాఖ | శ్రీ వెంకటేశ్వర్‌రావు - 9440834560<br>శ్రీ పద్మనర్సయ్య - 9490414416 |



నిమ్మకాయను రెండుగా కోసి వాసన
చూస్తుంటే పడిశం తగ్గిపోతుంది

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 16, సంచిక - 6, సెప్టెంబర్ - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




# అందరికి ఆయుర్వేద

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక




ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.



సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,


# విఘ్నేశ్వరా! విదేశీ విషసంస్కృతి నుండి ఈ భారతజాతిని కాపాడు!

ఓ విఘ్నేశ్వరా! ఎలాంటి విఘ్నాలనైనా తొలగించడంలో నీవు సాటిలేని మేటివని భారతీయ శాస్త్రాలన్నీ ఎలుగెత్తి చాటుతున్నయ్. అంతటి అపారమైన శక్తిసామర్థ్యాలు నీకున్నయ్యని మేముకూడా త్రికరణశుద్ధిగా నమ్ముతున్నాం. నీ తల్లిదండ్రులైన ఆదిదంపతులనే మా తల్లిదండ్రులుగా, వారి జ్యేష్ఠపుత్రుడవైన నిన్ను మా అగ్రజుడిగా భావిస్తూ విదేశీ విష వికృత సంస్కృతి నుండి మమ్మల్ని కాపాడమని నిన్ను మనసారా వేడుకుంటున్నాం.

ఈనాడు మేము పేరుకు స్వతంత్ర్యదేశంలో నివసిస్తున్నా కూడా మా దేశపు అణువణువులోనూ విదేశీవిషాలు నిండి పోయి స్వదేశంలో నివసిస్తున్న విదేశీయులుగా మారిపోయాం. వందలేండ్లు మమ్మల్ని బానిసత్వంలో ముంచి స్వచ్ఛమైన మా జాతిని సంకరంచేసి, లక్షలాదిమంది స్వాతంత్ర్యసమరయోధులను హతమార్చి మా దేశసంపదలను కొల్లగొట్టి మా సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను సమాధిచేసి మమ్ముల్ని శాశ్వత విదేశీభావదారిద్ర్యంలో ముంచెత్తిన ఆ పాశ్చాత్య విషవిజ్ఞాన వికృతనాగరికతలకు దాసులమైపోయాం.

మా మాతృదేశాన్ని మారణహోమంగా మార్చిన ఆ విదేశీజాతులమీద మాకు వ్యతిరేకత లేకపోగా వారి వేషభాషలన్నా, వారి జీవనవిధానాలన్నా మాకెంతో మక్కువగా మారిపోయింది. అందుకే మేము క్రమంగా మా మాతృభాషలకు, మా మాతృనాగరికతకు దూరమైపోయాం. ఇంగ్లీష్ మాట్లాడకుండా, ఆ ఇంగ్లీష్‌వారి విషపదార్థాలను నిత్యజీవితంలో ఉప యోగించకుండా మేము ఒక్కరోజు కాదుకదా ఒక్కనిమిషంకూడా బ్రతకలేని దుస్థితికి చేరుకున్నాం.

యుగయుగాలుగా వందలేండ్ల ఆయురారోగ్యఐశ్వర్యాలను అందించిన అమృతభాండంలాంటి మా దేశవిజ్ఞానాన్ని మేమంతా పూర్తిగా విస్మరించాం. జాతిని, దేశాన్ని, ప్రతి కుటుంబాన్ని, ప్రతి మనిషిని క్షణంక్షణం నాశనం చేస్తున్నాకూడా మాకు ఆ విదేశీవిషనాగరికతపైనే వెర్రివ్యామోహం రోజురోజుకు పెరుగుతూనేవుంది తప్ప తగ్గడంలేదు. మేము ఈ జాతిని జాగృతిపరచడంకోసం ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం కలిగించడంకోసం ఎంత ప్రయత్నిస్తున్నా కూడా మా సోదరీసోదరుల్లో ఆశించిన మార్పు రావడంలేదు.

ఓ ప్రియతమ సోదర విఘ్నేశ్వరా! నీ అద్వితీయ శక్తిసామర్థ్యాలతో ఋషినిర్మితమైన ఈ భరతభువిని కాపాడు! విజ్ఞానానికీ, విశ్వశ్రేయస్సుకు, ఆరోగ్యానికి, ఆనందజీవితానికి నీవే కారకుడవు ప్రేరకుడవు కాబట్టి నీ చల్లని ఆశీస్సులతో ఈ భరతజాతిని స్వధర్మాచరణపథంవైపు నడిపించవలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాం..............................ఏల్చూరి




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com




ఉప్పునీళ్ళు 3,4 చుక్కలు ముక్కుల్లో
వేస్తుంటే ఫిట్స్ వెంటనే తగ్గిపోతయ్

# నేను భారతీయుడనని గర్వంగా చెప్పగలవారు ముందుకు రండి
# భారతమాత గుడి కట్టండి - భారత ప్రాణవృక్షాలను నాటండి



స్వదేశ కులమతాధిపతులు, విదేశ కులమతాధిపతులు మా కులం గొప్పది మామతం గొప్పదని మా ద్వారానే దేవుని స్వర్గం లభిస్తుందని ప్రజల్లో కులమత పిచ్చిని, కులమతోన్మాదాన్ని పెంచుతూ మనిషి మనిషి మధ్య విద్వేషాలు రగిలిస్తూ అఖండభారతజాతిని ఖండఖండాలుగా చీలుస్తున్నారే గానీ, మన దేశం గొప్పదని మన జాతి ఔన్నత్యమైనదని మన తల్లి భారతమాత ధైర్యశౌర్య సర్వ శాస్త్రవిజ్ఞానఖని అని ఏఒక్క మతాధిపతైనా ప్రచారం చేస్తున్నాడా ?

స్వాతంత్ర్యసమర రంగంలో కొదమసింగాలై రణన్నినాదాలతో ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించిన లక్షలాది అమరవీరుల రక్త త్యాగాలతో సాధించుకున్న స్వరాజ్య సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని పరిరక్షించుకోవడం మనందరి బాధ్యతని ఏకులాధిపతిగానీ ఏ మతాధిపతిగానీ ప్రజల్లో దేశభక్తిని నూరిపోస్తున్నాడా ?

నామరూపరహితమైన సృష్టిశక్తి అనబడే దైవానికి కూడా కుల మతాలను అంటగట్టే మతఛాందస సిద్ధాంత రాద్ధాంతాలను ప్రక్కన బెట్టి భారతీయులందరిదీ ఒకే భారతకులమని ఒకే భారతమతమని అందరికీ ఒకే దేవత భారత మాతేనని ప్రజల్లో అపూర్వ దేశభక్తిని పునరుజ్జీవింపచేయడం కోసమే **'భారతమాతాలయం'** ఊరూరా నిర్మించబడాలని ఆయుర్వేద అభిమానులందరికీ ఆదర్శపూర్వక అనుశాసనం చేస్తున్నాం !

## భారతమాతాలయం - ఎలా నిర్మించాలి ?

మన గ్రామాల్లో, మండలాల్లో, పట్టణాల్లో జనావాసాలకు దగ్గరగా గుట్టగానీ, కొండగానీ, మన గ్రామ సంబంధమైనభూమిగానీ, ఎక్కడుంటే అక్కడ ఆ ప్రాంత ప్రజలందరి సహకారంతో ఆర్థిక వెసులుబాటును బట్టి సిమెంట్‌తోగానీ, రాతితోగానీ, ఫైబర్‌తోగానీ, ప్రక్కన చూపించిన విగ్రహంలాగా తయారుచేయించిన ఏడడుగుల భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించాలి. ఆ విగ్రహం వానకు, ఎండకు, గాలికి పాడు కాకుండా మీమీ ప్రాంతదాతల సహకారాన్ని బట్టి నిదానంగా ఆలయాన్ని నిర్మించాలి. దేశభక్తి గేయాలను,వందేమాతర నినాదాలనే మంత్రాలుగా నినదింపజేస్తూ విగ్రహప్రతిష్ఠ జరగాలి. దీనివల్ల ఆ ప్రాంత విద్యార్థుల్లో, ప్రజల్లో క్రమంగా దేశభక్తిని రగిలించే మార్గాలు మేము మీకందిస్తాం.

## భారతాలయం చుట్టూ - ఏ ప్రాణవృక్షాలు నాటాలి ?

దేశభక్తులారా! ఏ ప్రాంతంలో మన తల్లి భారతమాత విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించామో ఆ ప్రాంత ప్రజలందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమందించగల జీవవృక్షాలైన 1) మర్రిచెట్టు 2) రావిచెట్టు 3) జువ్విచెట్టు 4) మేడిచెట్టు 5) నేరేడుచెట్టు 6) మారేడుచెట్టు 7) జమ్మిచెట్టు 8) వేపచెట్టు 9) కదంబవృక్షం 10)కరక్కాయచెట్టు 11)తానికాయచెట్టు 12) ఉసిరికాయచెట్టు 13) తెల్లమద్దిచెట్టు 14) మామిడిచెట్టు 15) కుంకుడు చెట్టు 16) శీకాకాయచెట్టు 17) అశోకచెట్టు18) చింతచెట్టు 19) చంద్రచెట్టు 20) మోదుగచెట్టు వృత్తాకారంగా నాటాలి. ఈ చెట్ల ఔషధగుణాలతో అన్ని వ్యాధు లను ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి మీకందిస్తాం. ఆ శక్తి ఆ దేశభక్తి ఉన్నవారు మీ స్పందనను 9000109696 అనే నంబరుకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్. ద్వారా తెలియజేస్తే మేమే మిమ్ముల్ని సంప్రదిస్తాం........ మీ ఏల్చూరి

నీటితో సాదిన కుంకుడుపెచ్చు గంధం
పెసరబద్దంత పెడుతుంటే కంటిపూలు కరిగిపోతయ్

# మీ సమస్యలను – మీరే పరిష్కరించుకోండి! ఆ అనుభవ ఆరోగ్యామృతాన్ని – అందరికీ పంచండి!




## నేత్రసౌందర్యానికి – నేత్రామృతం

భారతమ్మ బిడ్డలారా! మనతల్లి మనందరి నేత్రదృష్టి నిండు నూరేండ్లవరకు చెక్కుచెదరకుండా ఉండటంకోసం ఎన్నెన్నో మార్గాలను అందిస్తున్నాకూడా వాటిని నిర్లక్ష్యంచేస్తూ కంటిచూపును నాశనంచేసే విదేశీవిషరసాయనాలను వాడుతూ క్రమంగా ప్రజలంతా అంధులుగామారే దుస్థితి కనుచూపుమేరలోనే కనిపిస్తుంది. ఈ కానుకనందుకొని కంటిచూపును కాపాడుకోండి.

**కావలసిన పదార్థాలు :** కరక్కాయపొడి 30గ్రా, తానికాయ పొడి 60గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 90గ్రా, అతిమధురంపొడి 10గ్రా, వెదురుప్పు 10గ్రా, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, పటిక బెల్లంపొడి 220గ్రా, తేనె 220గ్రా, తీసుకోవాలి.

**తయారీవిధానం :** ముందుగా పై పదార్థాలను విడివిడిగా చూర్ణాలుగాదంచి అన్నిచూర్ణాలను వరుసగా ఒకదానితో ఒకటి కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. తరువాత ఆ మొత్తం చూర్ణంలో పటికబెల్లంపొడి, తేనె కలిపి రోట్లోవేసి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచి ముద్దచేసి గాజులేదా పింగాణీ పాత్రల్లో భద్రపరచుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** ఈ నేత్రామృతాన్ని సేవించేముందు విరేచనాలకు ఔషధం తీసుకొని పొట్ట శుద్ధిచేసుకోవాలి. తరువాత ఉదయం పరగడపున, మరలా రాత్రి నిద్రించేముందు పెద్దలు అరటీ చెంచా నుండి ఒకటీచెంచావరకు, పిల్లలు పావుటీచెంచా నుండి అరటీచెంచా వరకు వయసునుబట్టి సేవించాలి.

**ప్రయోజనాలు :** ఈ అమృతాహార ఔషధాన్ని క్రమంతప్పకుండా మూడునుండి ఆరునెలలపాటు లేదా ఒకసంవత్సరం వరకు సేవిస్తుంటే గొంతు, శిరస్సులోని అన్నిభాగాల్లో చేరిన అధికకఫం, అధికవాతం, అధికపిత్తం హరించిపోయి ఆయా భాగాలు శక్తివంతమౌతయ్. నేత్రాలలోని దృష్టినాడుల్లో అడ్డుపడి దృష్టిశక్తిని మందగింపజేస్తున్న రోగకారక అన్యపదార్థాలు అతిత్వరగా కరిగిపోయి రక్తప్రసరణకూడా క్రమబద్ధమై స్వచ్ఛమైన నేత్రదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

## దంతరక్షణకు – ధన్వంతరితైలం

బిడ్డలారా! ఏనాడు మనదేశంలో పేస్టులు ప్రవేశించాయో ఆనాటినుండి మనమంతా తరతరాలుగా మనపళ్ళను నూరేండ్ల పాటు కాపాడిన వేప, కానుగ, ఉత్తరేణి, నేరేడు మొదలైన పుల్లలను, పళ్లపొడులను మానివేశాం. ఆనాటినుండే మన దంతాలకు దరిద్రం పట్టుకొని పాతికేండ్లు రాకముందే అద్దెపళ్ళు కట్టించుకునే కర్మ మనకుపట్టింది. ఇకనైనా మేల్కోండి.

**కావలసిన పదార్థాలు :** నల్లతుమ్మబెరడు 500గ్రా, మర్రి ఊడలు, మంజిష్ట, అతిమధురం, తుంగగడ్డలు, లక్కపొడి, జాజికాయ, ఏలకులు, లవంగాలు, కరక్కాయ, ఉసిరికాయ ప్రతిది 50గ్రా, నీళ్ళు 4 లీ, నువ్వులనూనె 500గ్రా తీసుకోవాలి.

**తయారీవిధానం :** నూనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలను మెత్తగా నలగ్గొట్టి నాలుగులీటర్ల నీటిలోవేసి ఒకరోజు నానబెట్టి చిన్న మంటపైన ఒకలీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో అరకేజి మంచినువ్వులనూనె కలిపి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ తైలాన్ని గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. ఇదే ధన్వంతరి దంతతైలం.

**వాడేవిధానం :** ఈ దంతతైలాన్ని కావలసినంత మోతాదుగా గిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రెండుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి ఒకటి రెండుచెంచాల మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని నిదానంగా పండ్లమూలాల్లోకి నూనె చొరబడే విధంగా పది నిమిషాలు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి.

**ప్రయోజనాలు :** అశ్రద్ధ చేయకుండా పట్టువిడవకుండా పైన తెలిపినట్లు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే, పూర్తిగా సడలిపోయి ఏ క్షణంలోనైనా ఊడటానికి సిద్ధంగావున్న దంతాలుకూడా దృఢంగా మారతయ్. చీముపట్టి, ఉబ్బిపోయి, రక్తంస్రవిస్తూ, దుర్గంధాన్ని విరజిమ్ముతున్న చిగుళ్ళన్నీ క్రమంగా శుద్ధిచెందుతూ గట్టిపడి సహజరూపాన్ని సంతరించుకుంటయ్. అంతేగాక నోటిలోని దవడభాగాలు, నాలుక, గొంతు, అంగిలి మొదలైనవి కూడా ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దబడతయ్.



వేపాకురసం ఒకచుక్క రాత్రి కంట్లో
వేస్తుంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది

# మంచిజుట్టుకు - మాలతీతైలం పార్శ్వపునొప్పికి - పటికబెల్లం, త్రిఫలకల్పం



ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! ఇంటింట్లో ప్రతీఒక్కరూ తమ జుట్టు ఊడిపోతుందనని, తెల్లగా నెరసిపోతుందని, బట్ట తలగా తయారౌతుందిని ఏడ్వని రోజులేదు, తిరగని షాపులేదు, వాడని షాంపోలులేవు,అయినా కేశసౌందర్యం సిద్ధించక మాన సికంగా వేదనపడుతున్నవారంతా చెప్పబోయే మార్గాన్ని వెంటనే ప్రారంభించండి.

కావలసినపదార్థాలు : సన్నజాజిపూలు 50గ్రా, సన్నజాజి ఆకులు 50గ్రా, ఒంటిరెక్క మందారపూలు 50గ్రా, గుంటగలగర రసం 50గ్రా, ఎండుఉసిరికపొడి 50గ్రా, కలబందగుజ్జు 50గ్రా, గాయపాకురసం 50గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 50గ్రా, నల్లనువ్వుల పొడి 50గ్రా, మామిడిటెంకెలలోని జీడిపొడి 50గ్రా, ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రం 500గ్రా, నల్లనువ్వులనూనె 500గ్రా, తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా పై పదార్థాలను గోమూత్రంతో మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి పాత్రలోపోసి ఒకరాత్రి నిలువవుంచి ఉదయం బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన నీరు ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి. ఈ సీసాకు నీలంరంగుకాగితం (సెలోఫిన్ పేపర్) చుట్టి ఎండలో చెక్కపీటమీదపెట్టి పగలురాత్రి వారంరోజులపాటు ఉంచి జాగ్రత్తచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ తైలాన్ని రోజూ ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత మోతాదుగా గోరువెచ్చగా చేతి ముని వేళ్ళతో తీసుకొని వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మృదువుగా మర్దనచేయాలి.

ప్రయోజనాలు : క్రమంగా వెంట్రుకలూడటం, నెరవడం, బట్ట తలరావడం ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత నెరిసిన వెంట్రుకలు నల్లబడటం, వెంట్రుకలు బలంగా దట్టంగా పొడవుగా పెరగడం జరుగుతుంది.

మా ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఒకప్పుడు రోగమంటే ఏమిటో తెలియని ఆరోగ్యనిలయాలుగా వెలసిల్లిన మనకుటుంబాలు ఈనాడు రోగాలకొంపలుగా మారినయ్. దాదాపుగా ప్రతీ ఇంట్లో తలనొప్పితో బాధపడనివాళ్ళు లేరని చెప్పవచ్చు. వాళ్ళకోసం అందించే ఈ కానుకను విస్తృతంగా ప్రచారంచేయండి.

పటికబెల్లపుయోగం : బిడ్డలారా! ఎంతోకాలంనుండి తలనొప్పితో బాధపడుతున్నవారు రాత్రి నిద్రించేముందు రెండుగ్లాసుల మంచినీటిలో పటికబెల్లంపొడి 60గ్రా, వేసి కలిపి మూతపెట్టి ఆ పాత్రను మంచంపక్కనే పెట్టుకోవాలి. ఉదయంలేవగానే ఆ నీటిని తాగి ఒకగంటవరకు మరేమీ తినకుండావుంటే నాలుగు నుండి ఏడురోజుల్లో పార్శ్వపునొప్పి పారిపోతుంది.



త్రిఫలకల్పయోగం : కుమారులారా! కుమార్తెలారా! పైన చెప్పిన దానితోపాటు ఈ యోగం కూడా పాటించండి. కరకపొడి 100గ్రా, తానికాయుల పొడి 200గ్రా, ఉసిరికాయులపొడి 400గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 700గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేయండి. ఈచూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున మరలా నిద్రించేముందు అరటీచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితోకలిపి తాగుతుంటే పార్శ్వపునొప్పి పరార్.

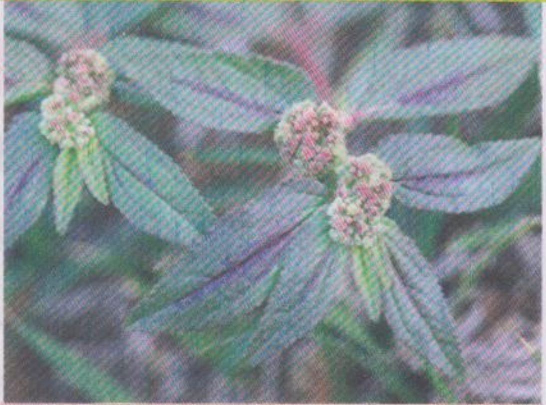
ఆవునెయ్యియోగం : ఆవునెయ్యి 100గ్రా, కళాయిలోవేసి అందులో గుప్పెడు సబ్జాఆకువేసి ఆకునల్లబడేవరకు సన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి మూడుపూటలా మూడుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తుంటే పార్శ్వపునొప్పి పరిహారమౌతుంది.

జాగ్రత్తలు : రాత్రి అతిగా మేల్కొనడం, పగలు నిద్రించడం, మద్యమాంసాలు సేవించడం, ఫ్రిజ్‌పదార్థాలు భుజించడం, అతిగా నీళ్ళుతాగడం, దుమ్ముధూళిలో తిరగడం, పనికిమాలిన ఆలోచనలతో ఆందోళనపడటం నిషేధించాలి.



వేపాకును నీటితో మరిగించి ఆవిరి పడుతుంటే చెవినొప్పి తగ్గుతుంది

# మన ఇంటిముందే మొలచిన రెడ్డివారినానుబాలుమొక్క గూర్చి తెలుసుకోండి!





డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

కంటికి కమ్మనిదృష్టిని ప్రసాదించే - కమనీయమైన మొక్క
సంతానసాఫల్యశక్తితో చక్కని బిడ్డలనిచ్చే - సరసమైన మొక్క
స్త్రీపురుషులకు అపారమైన యౌవనశక్తినిచ్చే - పౌరుషమొక్క
శరీరంపై పుట్టే కంతులను, గడ్డలను కరిగించే - ఘనమైన మొక్క

## రెడ్డివారినానుబాలు మొక్క - లక్షణాలు

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ఈ మొక్కను సంస్కృతంలో నాగార్జుని లేదా దుగ్దికా అని, హిందీలో దుగ్దిఅని, తెలుగులో పాలకాడ, గొర్రెకాడ, పచ్చబొట్లాకు, పాలకాడాకు, రెడ్డివారినానుబాలు అని పిలుస్తారు.

ఇది తెలుపు, ఎరుపురంగుల్లో రెండువిధాలుగానూ, అలాగే చిన్నది పెద్దది అనే రెండువిధాలుగాను మన ప్రాంతాల్లో అన్నిచోట్ల వర్షాకాలంలో విస్తృతంగా కనిపిస్తుంది. ఇది తీపి, కారం, చేదు రుచులు కలిగివుంటుంది.

దీని ఆకురసంగాని లేదా ఆకులచూర్ణంగాని లేదా దీని ఆకులతో కాచిన కషాయంగాని పరిమితంగా సేవిస్తుంటే శరీరంలోని మేహరోగాలను, పైత్యరోగాలను, ప్రేవుల్లో పుట్టే క్రిమిరోగాలను, కంఠరోగాలను, విషరోగాలను, నేత్రరోగాలను, చర్మరోగాలను, సెగరోగాలను సమూలంగా నిర్మూలిస్తుంది.

ఇది సిద్ధమూలిక. సిద్ధనాగార్జునుడు, మహాయోగి వేమన మొదలైనవారు తమ ప్రయోగాల్లో దీన్ని వాడటంవల్లే నాగార్జునుడి పేరుతో 'నాగార్జుని'అని, వేమారెడ్డిగారి పేరుతో **'రెడ్డివారినానుబాలు'**అని ఈ మొక్కను పిలుస్తారు.



## స్త్రీలకు - సంతానకరణి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! బహిష్టుదోషాలవల్ల గర్భాశయం పాడుకావడం దానివల్ల గర్భం ధరించలేక, సంతానం పొందలేక మన ఆడబిడ్డలు ఎన్నో అవమానాలకు గురౌతున్నారు. అలాంటి వారంతా ఈ ప్రయోగాన్ని వెంటనే ప్రారంభించవచ్చు.

రెడ్డివారినానుబాలు ఆకులను గుప్పెడు మోతాదుగా తెచ్చి కడిగి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో పిండితీసిన రసం మూడునాలుగు టీచెంచాల మోతాదుగా తీసుకొని మిరియాలపొడి పావుటీచెంచా కలిపి బహిష్టు వచ్చిన మొదటిరోజు, రెండవరోజు, మూడవరోజు ఉదయం పరగడుపున మాత్రమే సేవించాలి. ఒకగంట వరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు. ఆ మూడురోజులు ఆహారంలో అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర సేవించాలి. ఈ విధానాన్ని గర్భం ధరించేవరకు బహిష్టు సమయంలో ఆచరించాలి. ఇలాచేయడంవల్ల బహిష్టు క్రమబద్ధమై గర్భాశయం శుద్ధి చెంది అండం విడుదలౌతూ సంతానయోగ్యతను పొందుతుంది.

## నేత్రాలను కాపాడే - నేత్రసంరక్షణి

ప్రియమైన తల్లులారా! తండ్రులారా! బిడ్డలారా! సోదరీసోదరులారా! ఈ అద్భుతమైన మొక్కను తుంచితే దానికాడనుండి తెల్లనిపాలు స్రవిస్తయ్. ఆ పాలను కంటికొనల్లో రోజూ ఒకపూట పెడుతుంటే క్రమంగా కంటిపొరలు, కంటిమసకలు, స్ఫోటకంలో పుట్టి దృష్టిని పోగొట్టిన కంటిపూలు కరిగిపోయి తిరిగి సహజమైన నేత్రదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది. ప్రమాదవశాత్తు కళ్ళలో పుల్లలు, ముళ్ళ వంటివి గుచ్చుకోవడంవల్ల రక్తం స్రవించి గడ్డకట్టి చూపు కోల్పోయినవారికి కూడా ఈ మొక్క తిరిగి పూర్ణదృష్టిని ప్రసాదించగ లుగుతుంది.

గమనిక : పైత్యశరీరతత్వం గలవారికి ఈ మొక్కపాలు కళ్ళలో పెట్టినప్పుడు కళ్ళు ఎర్రగా మారటం జరగవచ్చు. అందుకు భయపడవలసిన అవసరంలేదు. అలాంటివారు ప్రతిరోజు కాకుండా రెండుమూడురోజులకొకసారి దీనిపాలను కళ్ళలో వేసుకోవచ్చు.



## స్త్రీపురుషులకు - యౌవనప్రదాయిని

ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! నేటి ఆధునిక వికృతయుగప్రభావంవల్ల రోజూ తినే ప్రతీ ఆహారపదార్థం విషమయంకావటంతో ఈనాటి స్త్రీపురుషులంతా యౌవ నప్రాయంలోనే శక్తిహీనులుగా మారిపోతున్నారు.

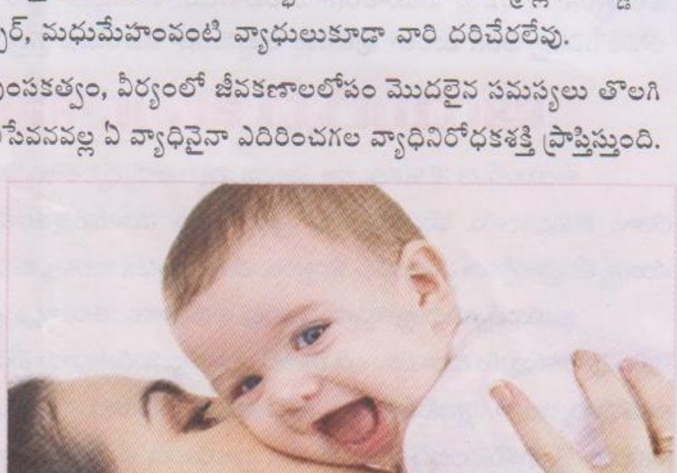
అలాంటివారంతా ఈ ఋతువులో అత్యధికంగా ప్రతీప్రాంతంలో లభించే ఈ రెడ్డివారినానుబాలు మొక్కలను సమూలంగా పూజించి తెచ్చుకోవాలి. శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుచేసి బాగా గాలితగిలేచోట నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ మెత్తని చూర్ణం ఎంతతూకముంటే దానికి సరిపడ పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి అరటీచెంచా నుండి ఒకటీచెంచా వరకు మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా ఒక కప్పు స్వచ్ఛమైన పాలు, పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగాలి. ఇలా ప్రతీరోజు సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు ఋతుసమస్యలు, గర్భాశయదోషాలు క్రమంగా హరించిపోయి చూడచక్కని సౌందర్యం, సంపూర్ణారోగ్యం, దీర్ఘాయువు సిద్ధిస్తయ్. ఇది వాడే స్త్రీలకు జీవితకాలంలో గర్భాశయంలోగానీ, రొమ్ముల్లోగానీ గడ్డలు పుట్టవు, అండాశయాల్లో నీటిబుడగలురావు, అంతేగాక క్యాన్సర్, మధుమేహంవంటి వ్యాధులుకూడా వారి దరిచేరలేవు.

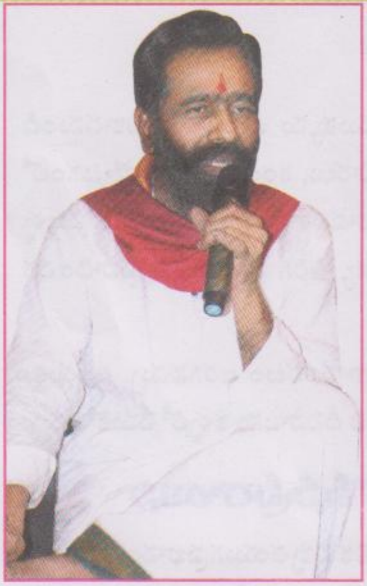
ఇదేపద్ధతిలో పురుషులు వాడుతుంటే శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం, వీర్యంలో జీవకణాలలోపం మొదలైన సమస్యలు తొలగి పోయి పరిపూర్ణ యౌవనశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది. పైన తెలిపినట్లే దీనిసేవనవల్ల ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

## తల్లిపాలపెరుగుదలకు రెడ్డివారినానుబాలు

ప్రసవించిన స్త్రీలకు పోషకపదార్థాల లోపంవల్ల బిడ్డకు సరి పోయేవిధంగా తల్లిపాలు ఉత్పత్తికావడంలేదు. అలాంటివారికి శుభ్రమైన స్థలంలో పెరిగిన ఈ రెడ్డివారినానుబాలు మొక్కల నుండి తగినంత ఆకుతెచ్చి మిగిలిన దినుసులు కలిపి కూర గావండి తగుమోతాదుగా అన్నంలో కలిపి తినిపిస్తుంటే అతి త్వరగా తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.



తాజా మర్రిపాలు రెండుమూడుచుక్కలు రాస్తుంటే ముక్కుమీద పుట్టిన పుండ్లు గాయాలు తగ్గుతయ్



## మధుమేహమర్దని - రెడ్డివారినానుబాలు

ప్రియమైన మా కుటుంబసభ్యులారా! మధుమేహమనే మహమ్మారి ఇంటిల్లిపాదిని ఆక్రమిస్తూ మన కుటుంబాలను నాశనం చేస్తుంది. ఆ ప్రమాదంనుండి కాపాడబడాలంటే మన ఇండ్లముందు పెరిగే ఈ మొక్కను వెంటనే మీరు ఆశ్రయించి తీరవలసిందే.

పైన తెలిపినట్లు ఈ మొక్కలను సమూలంగాతెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణంచేసి అందులో మరేమీ కలపకుండా నిలువజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు వ్యాధితీవ్రతను బట్టి అయిదు నుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే మధుమేహం క్రమంగా దారిలోకివస్తుంది. వ్యాధిలేనివారు కూడా ముందుజాగ్రత్తచర్యగా ఈ చూర్ణాన్ని పావుచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవించవచ్చు.

ముఖ్యంగా చాలాకాలంనుండి మధుమేహంతో బాధపడుతూ శరీరంలో రక్తం, మాంసం, కండరాలు కరిగిపోయి శిధిలావస్థకు చేరిన అభాగ్యులు కూడా దీని సేవనవల్ల క్రమంగా తిరిగి శక్తివంతులుకావచ్చు.

## గడ్డలకు, కంతులకు - రెడ్డివారినానుబాలు



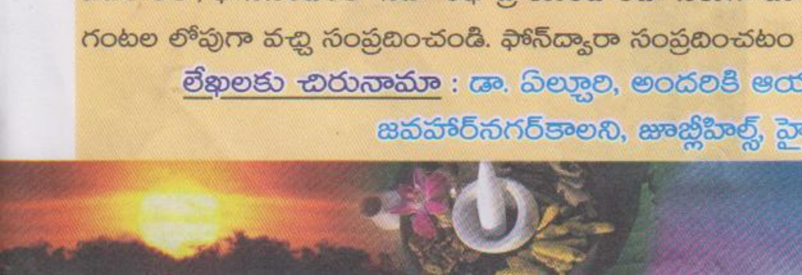
శరీరంలో రోజురోజు విషపదార్థాలు అధికంగా చేరడంవల్ల రక్తం చెడిపోయి ఆ చెడురక్తమంతా గడ్డలరూపంలో బయటకొస్తుంటుంది. అలాగే శరీరానికి హాని కలిగించే అన్యపదార్థాలు చర్మంపైన గట్టిరాళ్ళవంటి కంతులుగా ఏర్పడుతుంటయ్.

ఈ సమస్యఉన్నవారు ఈ రెడ్డివారినానుబాలు మొక్కను తుంచగా వచ్చిన పాలను కంతులపైన రాయాలి లేదా దీనికాడలను మెత్తగానూరి ఆగుజ్జును గడ్డలపైన కంతులపైన పట్టిస్తుంటే అవి త్వరగా కరిగిపోతయ్. దీంతోపాటు పైన తెలిపినట్లు ఈ మొక్క సమూలచూర్ణాన్ని కూడా నీటితో లోపలికి తీసుకోవాలి.

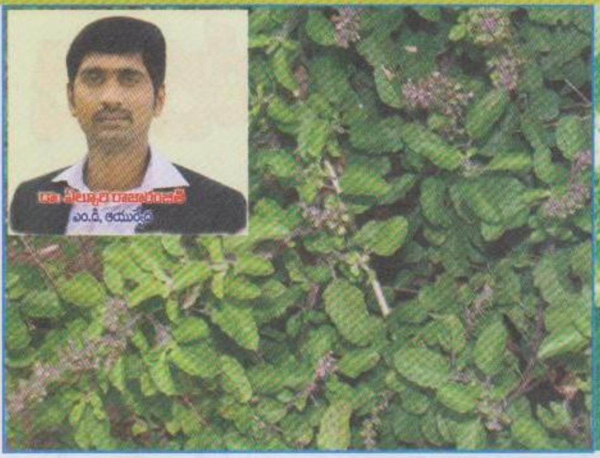
## పులిపిర్లకు - రెడ్డివారినానుబాలు

మెడచుట్టూ, గొంతుచుట్టూ పులిపిర్లు అధికంగాపుట్టి ఇబ్బందిపడేవారు ఉదయంపూట ఈ మొక్కల వద్దకు వెళ్ళి కొమ్మలను తుంచి ఆ పాలను నిదానంగా పులిపిర్ల పైన మాత్రమే అంటించాలి. దీనివల్ల అతిత్వరగా పులిపిర్లు సమూలంగా రాలిపోతయ్. వీరుకూడా పైన తెలిపినట్లు దీని సమూలచూర్ణాన్ని లోనికిసేవిస్తూ తిరిగి మరలా పులిపిర్లు పుట్టకుండా ముందుజాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవచ్చు. శుభం.





మామిడిపుల్లలతో పళ్ళు తోముతుంటే
నాలుగైదురోజుల్లో నోటిదుర్వాసన తగ్గుతుంది



గతసంచిక తరువాయి...

# మహామ్మారి క్యాన్సర్‌కు మహౌషధి తులసి

## దివ్య భవ్య నవ్యఓషధి - తులసి

సృష్టిలో పుట్టిన లక్షలాది ఓషధుల్లో తులసి అతిప్రముఖమైన దివ్యఓషధిగా మహాఋషులు పరిగణించారు. ఎన్నెన్నో దీర్ఘకాలిక ప్రాణాంతకవ్యాధులను రాకుండా ముందుగానే నిరోధించగలశక్తి, క్యాన్సర్‌వంటి భయానకవ్యాధులు వచ్చిన తరువాతకూడా దాన్ని నిర్మూలించగల సామర్థ్యం తులసిలో అణువణువునావున్నయ్ కాబట్టే మహర్షులు దీన్ని దివ్యఓషధిఅని, మానవాళికి మాతృమూర్తి అని, ప్రతిఇంట్లో పెంచుకొని ఉపయోగించుకోదగిన ఓషధీరాజమని వేనోళ్ళతో కొనియాడారు. దీనిసాయంతో క్యాన్సర్‌ను ఎలా నిరోధించవచ్చో తెలుసుకుందాం.

## తులసివాడకంలో - ఏజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

తులసిమొక్క సహజంగా వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది. లక్ష్మీతులసి మొక్కకన్నా కృష్ణతులసిమొక్కలో ఉష్ణస్వభావం అధికంగావుంటుంది. అందువల్ల ఎండాకాలంలోగాని లేక పుట్టుకతో ఉష్ణశరీరతత్వం కలవారుగాని లక్ష్మీతులసిని వాడుకోవాలి. చలికాలంలోగాని లేక కఫతత్వం, వాతతత్వంకలవారుగాని కృష్ణతులసిని వాడుకోవాలి.

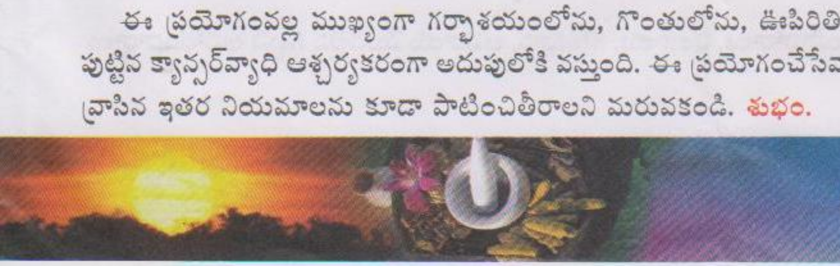
పిల్లలు, పెద్దలు వారివారి వయసును, వ్యాధితీవ్రతను, శారీరకశక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని మోతాదును హెచ్చుతగ్గులుగా నిర్ణయించుకోవాలి. ఇది వాడేటప్పుడు కడుపులోమంటగాని, ముఖంపైన, శరీరంపైన చిన్నచిన్న వేడిపొక్కులు గాని ఒకవేళవస్తే కొద్దిరోజులపాటు మోతాదును తగ్గించుకొని వాడుకోవాలి.

## క్యాన్సర్‌కు - తులసిని ఎలావాడాలి?

క్యాన్సర్‌వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు ఏరోజుకారోజు శుభ్రమైన స్థలంలో పెరిగిన తులసిమొక్కనుండి ముందుగా ఏడుఆకులను తెచ్చుకొని పరిశుభ్రంగా కడిగిన రోట్లోవేసి మెత్తగానూరి దాన్ని స్వచ్ఛమైన 50గ్రా, ఆవుపెరుగులో కలిపి ఉదయం పరగడపున సేవించాలి. నాలుగైదురోజులు అలవాటైన తరువాత రెండుమూడు తులసిదళాలను పెంచుతూ పెరుగునుకూడా కొంచెం పెంచుతూ క్రమంగా రెండువారాల్లో ఇరవైఒక్క తులసిదళాలను 125గ్రా, ఆవుపెరుగులో కలిపి తినడానికి అలవాటుచేసుకోవాలి. పెరుగు పొరపాటుగా కూడా పుల్లగా వుండకూడదని గుర్తుంచుకోండి. ఒకవేళ పెరుగు కుదరనప్పుడు తులశాకులముద్దను తేనెతో కలిపికూడా సేవించవచ్చు. అయితే పాలతో కలిపిమాత్రం తులసిని వాడకూడదు.

ఈవిధంగా పరగడపున తులసిని సేవించిన తరువాత ఒకగంటవరకు మరేమీ తినకుండా ఆగి తరువాత అల్పాహారం సేవించవచ్చు. ఇబ్బందిలేకుండా అలవాటైన తరువాత, వ్యాధి తీవ్రదశలోవున్నవారు సాయంత్రం మరోసారికూడా ఇదేవిధంగా రెండు మూడునెలలవరకు సేవించాలి.

ఈ ప్రయోగంవల్ల ముఖ్యంగా గర్భాశయంలోను, గొంతులోను, ఊపిరితిత్తుల్లోను, రక్తంలోను, కాలేయంలోను, ప్రేవుల్లోను పుట్టిన క్యాన్సర్‌వ్యాధి ఆశ్చర్యకరంగా అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ ప్రయోగంచేసేవారు 'అందరికి ఆయుర్వేదం - 2011' మాసపత్రికల్లో వ్రాసిన ఇతర నియమాలను కూడా పాటించితీరాలని మరువకండి. శుభం.



నీరుల్లి నూరి కంఠానికి లేపనంచేస్తే
గొంతువాపు, గొంతునొప్పి తగ్గుతయ్

# త్రిఫలాల మర్మం - తెలుసుకోరండి
# తిరుగులేని ఆరోగ్యం - అందుకోరండి!



డా॥కె.విశ్వనాథం

బిడ్డలారా! ఈనాడు యావత్‌ప్రపంచమంతా మన త్రిఫలాల ఔన్నత్యాన్ని ముక్తకంఠంతో ఎలుగెత్తిచాటుతుంది. ఈనాడు మానవాళి ఎదుర్కొనే అన్నిరకాల దీర్ఘకాల వికృతవ్యాధులు సోకకుండా ముందే అరికట్టడానికి అంతులేని వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరగడానికి త్రిఫలాలమించిన పదార్థాలు మరేవీలేవని ఎన్నో వేలయేండ్లనాడే మన మహర్షులు నిర్ధారించి చెప్పారు. ఈ మాసం నుండి వరుసగా అందించే త్రిఫలయోగాలను ఆచరించండి.

## భగందరానికి - త్రిఫలకల్పం



మా ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులారా! ఈనాడు మనిండ్లలో అనేకమంది లూటీ అనబడే భగందరవ్యాధితో అష్టకష్టాలు పడుతున్నారు. అలాంటివారికి ఈ యోగాన్ని అందించి ఆనందం కలిగించండి.

త్రిఫలాలు అనబడే కరక్కాయ బెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయ బెరడు, పిప్పళ్ళు, మహిసాక్షిగుగ్గిలం సమానభాగాలుగా తీసుకోండి. వీటిలో ముందుగా త్రిఫలాలను దంచి పొడిచేయండి. పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి పొడిచేయండి.

**గుగ్గిలశుద్ధి విధానం :** తరువాత గుగ్గిలాన్ని మెత్తగానూరి పెట్టుకొని ఒక పాత్రలో సగంవరకు త్రిఫలకషాయంపోసి ఆ పాత్ర మూతికి పలుచనినూలుబట్ట వాసెనకట్టుకట్టి ఆ బట్టపైన గుగ్గిలచూర్ణాన్ని పోసి పొయ్యి వెలిగించండి. కషాయపు ఆవిరికి గుడ్డపై ఉన్న గుగ్గిలం కరిగి స్వచ్ఛమైన పదార్థం గుడ్డనుండి పాత్రలోని కషాయంలో పడుతుంది. గుగ్గిలంలోని మురికిగుడ్డపైనే వుండిపోతుంది. ఆ తరువాత పాత్రనుదించి గుడ్డ తీసివేసి త్రిఫలకషాయాన్ని మాత్రమే వేరెపాత్రలోకి వంచి తీసివేసి అడుగున పేర్కొన్న శుద్ధ గుగ్గిలాన్ని ఎండలోపెట్టి ఆరినతరువాత దంచి జల్లించండి.

అన్ని చూర్ణాలను కలిపి రోట్లోపోసి తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి మెత్తగా నూరితే గుజ్జులాగా అవుతుంది. ఆ గుజ్జును చిన్న రేగిపండంత పరిమాణంలో మాత్రలుకట్టి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి బాగాఎండిన తరువాత నిలువజేసుకోండి. ఈ గోలీలను రెండుపూటలా పూటకొక మాత్రచొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా భగందరం అనబడేవ్యాధి హరించిపోతుంది.

**అపథ్యం :** పుండుకు చీముపెంచే పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ మొదలైన గిట్టని ఆహారపదార్థాలు నిషేధించండి.



రసాంజనం, కర్పూరం నీటితో నూరి రాస్తుంటే అర్శమొలలు ఎండిపోతయ్

## భగందరానికి - త్రిఫలకల్పలేపనం

బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన మాత్రలను లోనికి వాడుతూ ఇప్పుడు చెప్పబోయే లేపనాన్ని పైకి వాడండి. కరక్కాయపొడి, తానికాయ పొడి, ఉసిరికాయపొడి, వాయువిడంగాలు, పిప్పళ్ళు ఇవి ఒక్కొక్క టి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూ ర్ణం తయారుచేయండి. ఈచూర్ణంలో తగినంత తేనెకలిపి నూరి తరువాత కొద్దిమాత్రంగా నువ్వులనూనె కలిపి మరలానూరి లేప నంలాగా తయారుచేసి నిలువజేసుకోండి.

ఈ లేపనాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అవసరమైనంత భగందరానికి లేపనంచేసి పైన దూదిపెట్టి ఊడకుండా ప్లాస్టర్ అంటించండి. ఇలా విడవకుండా చేస్తుంటే భగందరం పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

## అన్ని చర్మరోగాలకు - త్రిఫలకల్పం

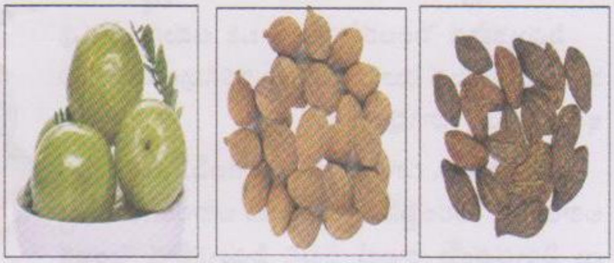
ప్రియాతిప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు కోట్లాదిమంది అనేక రకరకాల చర్మవ్యాధులతో వర్ణించటానికి వీలులేనంత ఆవేదన చెందుతున్నారు. అలాంటి వారందరికీ ఆయుర్వేద మహర్షుల కానుకగా ఈ మార్గాన్ని ప్రేమగా అందించమని కోరుతున్నాం.

కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, వాయు విడంగాల పొడి, గోమూత్ర శిలాజిత్‌పొడి, సన్నరాష్ట్రంపొడి, చిత్ర మూలం వేర్లపొడి, సొంఠిపొడి, శతావరిపొడి, పిప్పలికట్టెపొడి, దేవ దారు చెక్క పొడి, తిప్పతీగపొడి, మానుపసుపుపొడి, తెల్లగలిజేరు వేర్లపొడి, చిన్న ఏలకులపొడి, గజపిప్పళ్ళపొడి వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకోవాలి.

వీటిలో వాయువిడంగాలు, సొంఠి, పిప్పలికట్టె ఈ మూడిం టిని చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. మొత్తం పొడిని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తగా తయా రుచేయాలి. ఈమొత్తం చూర్ణం 800 గ్రాముల్లో పైన తెలిపిన విధంగా శుద్ధి చేసుకున్న మహిసాక్షిగుగ్గిలంపొడి 800 గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి తగినంత దేశవాళిఆవునెయ్యి కలిపి పదార్థమంతా కలిసి పోయేటట్లు దంచి ఒకజాడీలో నిలువజేసుకోవాలి.

పూటకు 3 నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా గోరు వెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధి జరిగి అన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

## బొల్లివ్యాధికి - త్రిఫలకల్పం



కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, ముదు రు వేపచెట్టు మానుబెరడుపొడి, తిప్పతీగవేర్లపొడి, బావంచాల పొడి ఒక్కొక్కటి 40గ్రా, చొప్పున తీసుకోవాలి. తరువాత సొంఠి, వాయువిడంగాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, వసకొమ్ములు, జిలకర, కటుకరోహిణి, తెల్లకాచు, సైంధవలవణం, యవక్షా రం, పసుపు, మానుపసుపు, తుంగగడ్డలు, దేవదారుచెక్క, పుష్కరమూలం, నీరుడుగింజలపప్పు లేదా గానుగగింజలపప్పు వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, చొప్పున తీసుకోవాలి. అన్నింటినీ విడివిడిగా దంచి ఆరబెట్టి జల్లించి అన్ని పదార్థాలను వరుసగా కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3 నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా పావు కప్పు తిప్పతీగకషాయంలో కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. క్రమం తప్పకుండా 3 నుండి 6 నెలలపాటు ఈ చూర్ణాన్ని సేవిస్తుంటే బొల్లివ్యాధి సమూలంగా నిర్మూలనమౌతుంది.

## అన్ని జ్వరాలకు - త్రిఫలకల్పం

కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, వేపాకు పొడి, మిరియాలపొడి, సొంఠిపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, వాముపొడి, సైంధవలవణం, సాంబరలవణం, బిడాలవణం, యవక్షారం, చిత్రమూలంపొడి, నేలవేముపొడి, పర్పాటకంపొడి, సమభాగా లుగా తీసుకొని అన్నింటినీకలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటి అనుపానంతో సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలం నుండి వేధి స్తున్న జీర్ణజ్వరాలు, విషమజ్వరాలు ఒకటిలేదా రెండు వారాల్లో తగ్గిపోతయ్. శుభం.

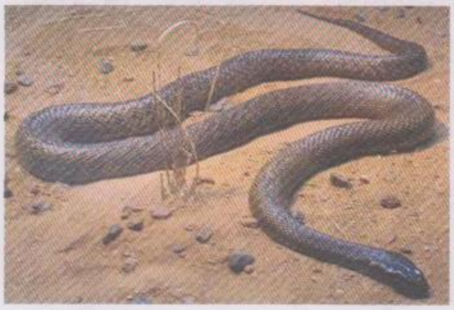
# సర్పాయుర్వేదం - 5 పెంజరపాములు స్వరూపస్వభావాలు

(గతసంచిక తరువాయి...)

## 8. పిచ్చుకపొడ పెంజర - లక్షణాలు

పిచ్చుకపొడ పెంజరపాములు ఒక అడుగు పొడవు కలిగి ముఖంమీద మూడుమచ్చలు కలిగివుంటయ్. ఇవి ఇండ్లచూరుల్లో దాగివుంటయ్.

ఇవి పాకుతూ, దూకుతూ పరుగెత్తగలవ్. ఈ పెంజర లకాటువల్ల శరీరంపైన పిచ్చుకవంటి ఆకారంగల మచ్చలు ఏర్పడతయ్ కాబట్టి వీటిని పిచ్చుకపొడ పెంజర అంటారు. వీటికాటువల్ల మరణం కలుగదు.



## 9. అగ్నిపొడపెంజర - లక్షణాలు

అగ్నిపొడపెంజర పాములు పద్దెనిమిది అడుగుల పొడవు కలిగి మనుషులను కాటువేయడానికి విషపుగాలిని ఊదడానికి, జొల్లు కార్చడానికి శక్తి కలిగివుంటయ్. ఈ మూడింటిలో ఏ కారణంవల్లనైనా ఈ పాములబారిన పడ్డవారికి వళ్ళంతా మంటలు పుడతయ్. దీర్ఘకాలం తరువాత అనారోగ్యం కలుగుతుంది. మరణంలేదు.

## 10. పొడపెంజర - లక్షణాలు

పొడపెంజర పాములు ఒక అడుగు పొడవు కలిగివుంటయ్. ఇవి కరువవు. నోటిద్వారా విషపుగాలిని ఊదుతయ్. ఆ గాలి తగిలిన వెంటనే శరీరమంతా మంటలు మొదలౌతయ్. గాలిసోకినచోట రెండుమూడురోజుల తరువాత నిప్పుతో కాల్చినట్లు బొబ్బలు పుడతయ్. దీనివల్ల ఆ వ్యక్తులకు కొంతకాలం తరువాత మరణం సంభవిస్తుంది.

## 11. సున్నపు పొడపెంజర - లక్షణాలు

ఈ రకమైన పెంజరపాములు అడుగు పొడవు కలిగి వరిపొలాల గనిమలమీద వుంటూ లేదా ఎండ్రకాయల బొక్కల్లో నివసిస్తూ వాటిని తింటుంటయ్. ఇవి కరవకుండా విషపుగాలిని మనుషులమీద ఊదుతుంటయ్. దీనిగాలి సోకినచోట మచ్చలు, దద్దుర్లు, గ్రంధులు పుట్టి కుష్టువలె ఏర్పడుతుంది. కానీ మరణం కలగదు.



## 12. తేనె పొడపెంజర - లక్షణాలు

ఇవి రెండు మూరల పొడవుకలిగి గుర్రంరంగు మచ్చలతో ఉంటయ్. ఇవి కరిస్తే చర్మంపై వాపుమచ్చలు పుట్టి కొన్నిరోజులకు మరణం సంభవిస్తుంది.

## 13. కుళ్ళు పొడపెంజర - లక్షణాలు

ఇవి మూడడుగుల పొడవుతో రంగురంగులుగా చూడటానికి అసహ్యంగా చెడువాసన కలిగివుంటయ్. దీనికాటువల్ల శరీరం బరువెక్కుతుంది. ముక్కు అణగిపోతుంది. శ్వాస బంధించబడుతూ పిప్పిగోళ్ళు పుడుతూ శరీరమంతా కుష్టు లాగా దుర్గంధంపుట్టి సంవత్సరం తరువాత మరణం కలుగుతుంది.

## 14. పాదిరి పొడపెంజర - లక్షణాలు

ఇవి చెయ్యంత పొడవు కలిగి కలిగొట్టుపూలరంగు మచ్చలతో మొద్దు స్వభావం కలిగివుంటయ్. ఇవి కరవకుండా మనుషుల శరీరాలను నాకుతయ్. అందువల్ల దురదలు, వాంతులు, ఎక్కిళ్ళు, అరుచి, నిస్సత్తువ, చర్మంరంగుమారడం జరుగుతుంది. మృతి కలుగదు.

## 15. గువ్వ పొడపెంజర్ - లక్షణాలు

ఇవి 30 అంగుళాల పొడవుతో పావురాయిరంగుతో, పసుపువన్నె మచ్చలు కలిగి వుంటయ్. దీని కాటుబడినవారికి పాండురోగం, దురద, వాపు, పసుపురంగు మచ్చలు, దద్దుర్లు పుడతయ్. వందకు ఒకరికో ఇద్దరికో మరణం కలుగుతుంది.



## 16. గరిక పొడపెంజర్ - లక్షణాలు

ఇది గరికవర్ణపు మచ్చలతో అడుగు పొడవు కలిగివుంటుంది. దీనికాటువల్ల దురద, వాపు, పోటు, కళ్ళు తిరగడం, చర్మం మొత్తం ఆకుపసుపురంగు పొడలు పుట్టడం, వళ్ళు వణకడం జరిగి కుష్టువ్యాధి జనిస్తుంది. వేళ్ళు వంకరై క్రమంగా ఎండిపోతయ్.

## 17. మోదుగు పూపొడపెంజర్ - లక్షణాలు

ఈ పాములు రెండడుగుల పొడవుతో ఎర్రని మచ్చలు కలిగివుంటయ్. దీనికాటువల్ల వాపు, పోట్లు, గ్రంధులు జనించి రక్త వాంతులు కలుగుతయ్. మృతిలేదు.

## 18. పసుపు పొడపెంజర్ - లక్షణాలు

ఇవి చేతెడుపొడవుతో పసుపురంగు మచ్చలతో వుంటయ్. దీనికాటువల్ల శరీరమంతా పసుపురంగు బొబ్బలు, జ్వరం పుట్టి మరణం సంభవిస్తుంది.

## 19. దొండపండు పొడపెంజర్ - లక్షణాలు

ఇవి చేతెడుపొడవుతో పండిన దొండపండురంగుతో వుంటయ్. దీని కాటువల్ల నరాలు ఉబ్బి ఎర్రగా తేలుతయ్. దేహం శుష్కిస్తుంది. మరణంలేదు.



## 20. గవ్వ పొడపెంజర్ - లక్షణాలు

ఇవి మూడుమూరల పొడవుతో లావుగా భయంకరంగా గవ్వరంగుతో వుంటయ్. దీని కాటువల్ల చర్మం తెల్లబారడం, ముఖం, కళ్ళు పసుపుగా మారడం, కాటుపడ్డచోట గుంటపడటం జరుగుతుంది. మరణం సంభవించదు.

## 21. రెండుతలల శిఖండిపెంజర్ - లక్షణాలు

ఇవి రాగిరంగుతో తెల్లమచ్చలతో మూడడుగుల పొడవు కలిగివుంటయ్. దీని తోక తలలాగే మొద్దుగా వుండటంవల్ల తోకవైపు కూడా ఇవి వెనుకకు పాకగలిగి వుండటంవల్ల వీటిని రెండుతలల పాములని జనం భావిస్తుంటారు. దీని శరీరం గరుకుగా వుంటుంది. దీన్ని ఎంత కొట్టినా మరణించక నిప్పులో కాల్చితే మాత్రమే మృతి చెందుతుంది. ఇది కరవదు. అయితే శరీరాన్ని ఇది నాకుతుంది. అందువల్ల వళ్ళంతా దురద, తెల్లపొడలు, వాపు, అన్నద్వేషం కలుగుతయ్. మృతిలేదు. శుభం.

## మన సంస్థ పేరుతో జరిగే మోసాలను తెలియజేయండి

ప్రియపాఠకులారా! అనేకమంది స్వార్థపరులు మన సంస్థపేరుతో వెబ్‌సైట్లలోనూ, బ్లాగ్స్‌లోనూ ఔషధాలు మందులు పంపిస్తామని దొంగప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా మా దృష్టికొచ్చింది. విడిగా అనేక పట్టణాల్లో కూడా షాపుల్లో, రోడ్లపైన మన బ్యానర్లు ఫోటోలు పెట్టి మనవే అనిచెప్పి మందులు, పుస్తకాలు, మూలికలమ్ముతున్నట్లు కూడా తెలిసింది. అలాంటివారు మీ దృష్టిలో పడగానే 9000109696 అనే ఫోన్‌నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా andarikiayurvedam@gmail.com కు మెయిల్ చేయండి.



వంటాముదం 10గ్రా, రాత్రి తాగుతుంటే
పొట్టలోని నుల్లిపురుగులు పడిపోతయ్

గతసంచిక తరువాయి...



# భారతక్కలు భారతన్నలు చెప్పిన మూత్రరోగాలు ముచ్చటైన యోగాలు



## మూత్రావయవాలరాళ్ళను - ముక్కలుచేయండి

భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! నేటిమన జీవనభ్రష్టత్వంవల్ల పిల్లలు పెద్దలనే తేడాలేకుండా లక్షలమంది మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళుపుట్టి శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకుంటూ, అంతటితో సమస్యతీరక మళ్ళీ రాళ్ళుపుడుతూ నానాబాధలు పడుతున్నారు. అలాంటివారికి క్రింది యోగాలను సూచించండి.



**కొండపిండియోగం :** కొండపిండినే పిండికూరఅని, పిండిబెండఅని, పాషాణబేధి అనికూడా పిలుస్తారు. ఈ ఋతువులో ఈ మొక్కలు ప్రతీ చోట దొరుకుతయ్. ఈ మొక్కను పూజించి సమూలంగా తీసుకొచ్చి ముక్కలు చేసి కడిగి అందులో 100 గ్రా, తీసుకొని అరలీటర్ మంచినీట్లోవేసి పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నాల్గవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి అందులో శుద్ధ శిలాజిత్‌భస్మం 2గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 40గ్రా, కలిపి తాగాలి.

ఇలా రోజూ పరగడపున సేవిస్తుంటే వారంపది రోజుల్లోనే మూత్రపిండాల్లో లేదా మూత్రనాళంలో అడ్డుపడ్డరాళ్ళు కరిగిపడిపోతయ్.

**ఉలవలయోగం :** నల్లఉలవలు 20గ్రా, తీసుకొని ముప్పావులీటర్ నీటిలో వేసి చిన్నమంటపైన పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి అందులో సైంధవలవణంపొడి 3గ్రా, వెంపలివేర్లపొడి 2గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రావయవాల్లోన్ని రాళ్ళు ముక్కలుచెక్కలై కరిగిపడిపోతయ్.

ప్రతి స్త్రీ ఒక భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు ఒక భారతన్నగా మారి ఆయుర్వేద విజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని ధరించి అసహాయశూరులుగా ఉద్యమిస్తే అన్ని రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించగలమని చెప్పే మా మాట అబద్ధం కాదు. ఓ పగటి కల కానేకాదు. ఒకప్పుడు మన ప్రాచీన భారత సమాజంలో స్త్రీ పురుషులంతా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని కరతలామలకం చేసుకొని పుట్టుకనుండి సహజమరణసిద్ధి వరకు రోగం అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సంపూర్ణ జీవనమాధుర్యాన్ని అనుభవించారని మనకు తెలియదు. మరలా అలాంటి స్వయం సంరక్షణావిజ్ఞానం నేటి ఆధునిక స్త్రీ పురుషులందరికీ అందించడం ద్వారా ఆరోగ్యసమాజ నిర్మాణం చేయవచ్చని పిలుపునిస్తున్నాం!



మంగకాయ,కటుకరోహిణి నీటితో నూరి పట్టువేస్తే పిల్లల పొట్టనొప్పి తగ్గుతుంది



## మూత్రపిండాలకు - అవిశగింజలు

ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! పూర్వకాలం ప్రతిప్రాంతంలో అవిశచెట్లు విస్తారంగావుండేవి. అవిశాకుతో కూరవండుకొని తింటూ శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా మూత్రపిండాలు పాడుకాకుండా ప్రాచీన భారతీయులు రక్షణ పొందేవారు. ఆ చెట్ల విలువ తెలియని నేటి ఆధునికులు అవిశిచెట్లను పెంచడంలేదు. ఈ యోగం గురించి చెప్పి అన్నిప్రాంతాల్లో అవిశచెట్లను నాటించండి.

అవిశగింజలను చాలాచిన్నమంటపైన నిదానంగా కొంచెం దోరగావేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ పొడితో సమానభాగం పటికబెల్లంపొడి కలిపి రోట్లోవేసి దంచి నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా ఈ పదార్థాన్ని సేవించి అనుపానంగా అరకప్పు టీకషాయం తాగాలి.

టీకషాయం తయారివిధానం : ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకటీచెంచా మేలురకమైన టీపొడివేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో అరకప్పు తాగే మంచినీరు కలిపి ఇంకమరేమీ కలపకుండా సేవించాలి.

ఈ చిన్నప్రయోగంద్వారా మూత్రపిండాలలోవాపు లేదా కృశింపు మొదలైన సమస్యలు అతిసులువుగా నివారించబడి మూత్రావయవాలకు సహజ స్వస్థత ఏర్పడుతుంది.



## మూత్రపిండాల నొప్పికి - మూసాంబరం

మూత్రపిండాలలో చెడువాయువు, చెడుపదార్థాలు, రాళ్ళు అధికంగా చేరినప్పుడు భరించలేనంత తీవ్రమైనవేదన నడుంభాగంలో పుడుతుంది. ఆ సమయంలో వెంటనే మూసాంబరాన్ని ప్రయోగించాలి. కలబందరసం నుండి తయారైన పదార్థాన్నే మూసాంబరం అంటారు.

ఒక ఎండుద్రాక్షపండు తీసుకొని విత్తనాలు తీసివేసి వాటిస్థానంలో కందిగింజంత మాత్రమే మేలైన ముసాంబరంముక్క పెట్టి ద్రాక్షపండును గోలీలాగా చుట్టి మింగాలి. దీనివల్ల అయిదునిమిషాల్లో అతిభయంకరమైన మూత్రపిండశూల హరించిపోతుంది.

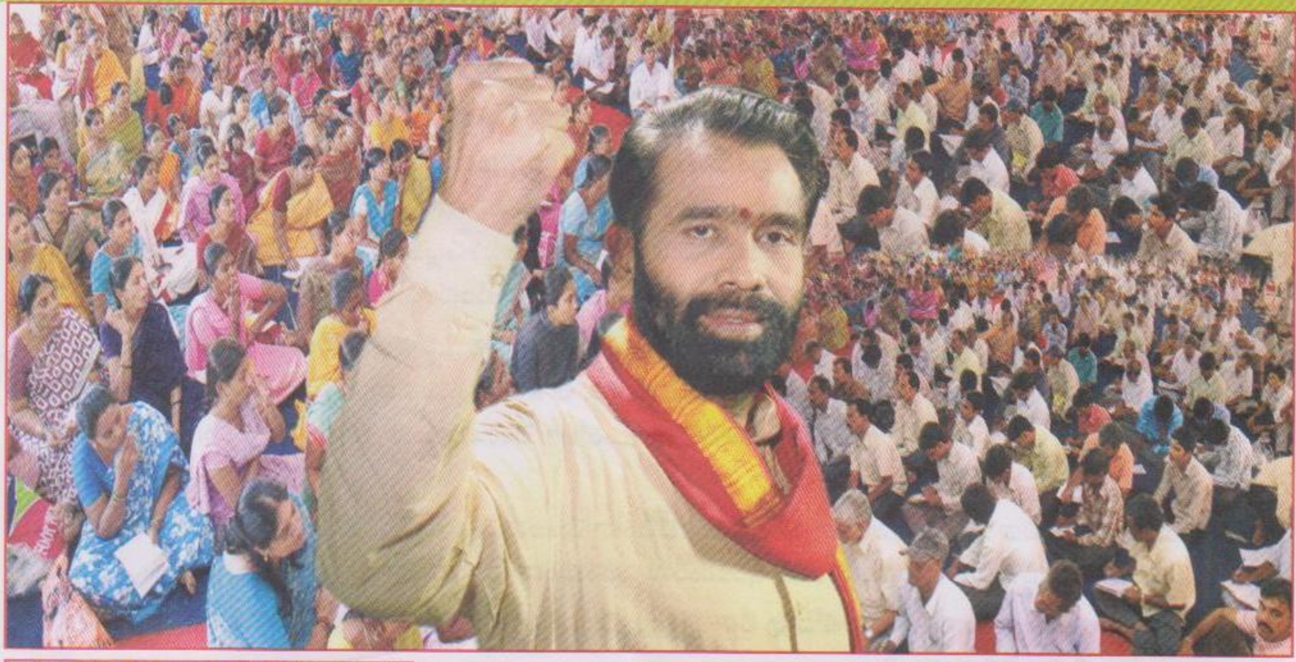
## మూత్రపిండాల నొప్పికి - మరో ముల్లంగియోగం

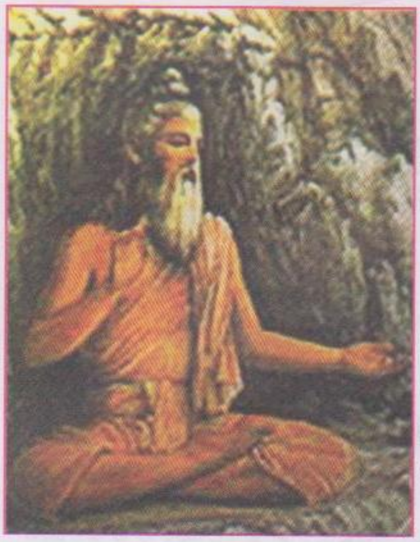
రోజూ ఉదయం పరగడపున ముల్లంగిదుంపను దంచితీసి వడపోసిన రసం 100గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో తగు మాత్రంగా పంచదారకలిపి తాగుతుంటే నొప్పి వెంటనే శాంతిస్తుంది. మూడువారాలపాటు విడవకుండా వాడుతుంటే నొప్పి మరెప్పుడూ రాకపోవటమేకాకుండా మూత్రపిండాల్లోని రాళ్ళుకూడా కరిగిపడిపోతయ్. శుభం.





కొండపిండి ఆకుల్ని నేతితో వేయించి కడుతుంటే సెగగడ్డలు పగిలిపోతయ్





## ఆకలి లేని - సమస్య

శ్రీమతి ఎం. సరస్వతి, విశాఖపట్నం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు. నాకు కొద్దిరోజుల నుండి ఆకలి బాగా తగ్గిపోయింది. బలవంతంగా తింటే జీర్ణంకాక కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఇక్కడ ఎన్నిమందులువాడినా నా సమస్య తీరడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! కరక్కాయబెరడుపొడి 60గ్రా, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 30గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 10గ్రా, నల్లఉప్పుపొడి 10గ్రా, పొంగించిన శ్రేష్టమైన ఇంగువపొడి 5గ్రా, కలిపి నిలువజేసుకోవాలి. పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా గోరు వెచ్చని నీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా అగ్నిమాంద్యం హరించిపోయి జఠరాగ్ని పెరిగి మంచి ఆకలిపుట్టి తిన్న పదార్థాలన్నీ బాగా జీర్ణమౌతయ్. శుభం.

## మెదడు బలహీనపడిన - సమస్య

శ్రీమతి ఎ. జ్యోతి, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! మావారి వయస్సు 45 సం.లు. ఆయనకు గత యేడాదినుండి మతిమరుపు, బుద్ధి మాంద్యం పెరిగిపోయింది. అడిగిందే అడగడం, ఒకటి చెపితే ఇంకొకటిచేయడం, పెట్టిన వస్తువులను మరచిపోవడం, ఏపనీ సక్రమంగా చేయలేకపోవడం జరుగుతుంది. ఇక్కడి వైద్యులు ఇస్తున్న మందులను వాడుతున్నాకూడా ఫలితంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! సీమబాదంపప్పు 50గ్రా, ఎండుకొబ్బరికోరు 50గ్రా, దోరగావేయించి దంచిజల్లించిన గసగసాల పొడి 70గ్రా, కర్బూజాపండులోని గింజలపొడి 40గ్రా, సారపప్పు 30గ్రా, పిస్తాపప్పు 80గ్రా, తీసుకొని రోట్లోవేసి దంచాలి. పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసిన తరువాత అందులో పటికబెల్లంపొడి 160గ్రా, కలిపి మరలాదంచి ఆ తరువాత దానిలో దేశవాళి ఆవునెయ్యి 80గ్రా, కలిపి మరలాదంచి ముద్దచేయాలి.

ఆ ముద్దను నిలువజేసుకొని పూటకు 10 నుండి 20 గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే మెదడుకు అపారమైన శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తవృద్ధి కలిగి, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి అన్నిపనులు సక్రమంగా చేయగలుగుతారు. ఇది పిల్లలకు కూడా తగు మోతాదుగా వాడవచ్చు. శుభం.



తేనె కలిపిన నీళ్ళు తాగుతుంటే
పిల్లల ఊదరపొట్ట తగ్గిపోతుంది



# దంతాలు కదులుతున్న - సమస్య

శ్రీ వి. రాఘవరావు, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 60 సం.లు. నాకు పళ్ళు కదులుతున్న సమస్య ఏర్పడింది. ఇక్కడ డాక్టర్లకు చూపిస్తే ఇక ఆ పళ్ళు గట్టిపడటం జరగదు. మొత్తం తీసేసి కట్టుడుపళ్ళు పెడతామంటున్నారు. నేను ఆయుర్వేద కార్యక్రమం టి.విలో చూస్తున్నాను. నాకు వాళ్ళ మాటలమీద నమ్మకం కలగడంలేదు. ఆయుర్వేదం ద్వారా దంతాలు దృఢంగా మారతాయని నమ్ముతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! పొంగించిన పటికపొడి 100గ్రా, సైంధవలవణం 100గ్రా, తుమ్మబొగ్గులపొడి 200గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోండి. ఈ చూర్ణంతో రెండుపూటలా పళ్ళుతోముతూ వెంటనే కడగకుండా అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండండి. అతిత్వరగా కదులుతున్న దంతాలు గట్టిపడటమేకాక నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గిపోతుంది. పొరపాటుగా కూడా పళ్ళు పీకించుకోకుండా మీ స్వయంకృషితో మీ దంతాలను మీరే కాపాడుకోండి. శుభం.

# తలలో, కనుబొమ్మల్లో, దంతాల్లో, చెవుల్లో - నొప్పి సమస్య

శ్రీమతి రాధారాణి, గుంటూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. నాది కఫశరీరతత్వం. ఎప్పుడూ తలలో కఫం అధికంగా ఉంటుంది. దానివల్లనో దేనివల్లనో తెలియదుగానీ ఎప్పుడూ తలనొప్పి ఒక్కోసారి ఒకవైపు తలనొప్పి, పళ్ళతీపులు, చెవిపోటు కలుగుతూ నన్ను హింసిస్తున్నయ్. ఎన్నిరకాల మందులువాడానో ఆ దేవుడికే తెలుసు. ఈ బాధను భరించలేకపోతున్నాను. నన్ను మీ మేనకోడలిగా భావించి దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! తిప్పతీగపొడి 50గ్రా, కరక్కాయపొడి 50గ్రా, తానికాయపొడి 50గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 50గ్రా, నేలవేముపొడి 50గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 50గ్రా, కటుకరోహిణిపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువజేయండి. ఒక పెద్దగ్లాసు మంచినీళ్ళల్లో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఉదయం తాగండి. అదేవిధంగా కాచిన కషాయాన్ని రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుకూడా మరలా తాగండి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే తలనొప్పి, పార్శ్వపునొప్పి, మెడనొప్పి, పళ్ళనొప్పులు, చెవిపోటు, కనుబొమ్మల నొప్పులవంటి సర్వశిరోవ్యాధులు అతిత్వరగా నిశ్శేషంగా నిర్మూలనమౌతయ్. శుభం.

# దీర్ఘకాలిక ఉబ్బసం - సమస్య

శ్రీమతి రాజేశ్వరమ్మ, కడప : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. నేను గత 12 సం॥లుగా ఉబ్బసంతో అల్లాడుతున్నాను. ఈ వర్షాకాలంలో సమస్య తీవ్రమౌతుంది. నా బాధను అర్థం చేసుకొని దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! మన తాతముత్తాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఉబ్బసం రోగాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించడంకోసం వేలాదియోగాలను నిర్ధారించి మనకందించారు. మీరు విశ్వాసంతో చెప్పబోయే ఖర్చులేని కచ్చితమైన యోగాన్ని ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందండి. మీకు తెలిసినవారిద్వారా స్వచ్ఛమైన పుట్టమట్టి ఒకకేజీ మోతాదుగా తెప్పించి దాన్ని మట్టికుండలోవేసి కుండనిండా నీళ్ళుపోసి బాగా కలదిప్పి మూతపెట్టి వుంచండి.

రెండుపూటలా కర్రతో కలదిప్పుతూ 5 రోజులు అలాగేవుంచి 6వరోజున ఆ కుండలో పైన తేలిన తేటనీటిని నిదానంగా మట్టిరాకుండా వేరేపాత్రలోకి వంచుకోండి. ఆ నీటిని ఇనుప కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటతో మరిగించండి. క్రమంగా నీరు ఇగిరిపోయి పాత్ర అడుగున తెల్లనిక్షారం మిగులుతుంది. దీన్నితీసి మెత్తగానూరిజల్లించి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

రోజూ పూటకు రెండులేక మూడుచిటికెల క్షారపదార్థాన్ని ఒక తమలపాకులో వేసి తాంబూలంలాగా చుట్టి బుగ్గనపెట్టుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా ఉబ్బసంవ్యాధి హరించిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఈ ఔషధం సేవించే రోజునుండి ఆహారంలో గోధుమరొట్టె, దేశవాళి ఆవుపాలు, వెన్న, మీగడ బాగా సేవించండి. శుభం.



అవిశగింజలు, ఉప్పు నూరి వెచ్చజేసి
వేస్తుంటే సెగగడ్డలు 3రోజుల్లో పగులుతయ్

## మాటిమాటికి మూర్ఛవచ్చే - సమస్య

శ్రీమతి కె. పుష్ప, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 12 సం.లు. రెండేళ్లనుండి మూర్ఛసమస్య వచ్చింది. వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో మాటిమాటికి వస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆవాలు 50గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా దంచి జల్లెడపట్టి మరలా పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పలుచనిగుడ్డలో వేసి మూటకట్టి మీ అబ్బాయితో మాటిమాటికి ఆ గుడ్డమూటను ముక్కుదగ్గర పెట్టుకొని వాసనచూడమని చెప్పు. ఈ విధంగా ఆవాలపొడిని వాసనచూస్తుంటే మూర్ఛ అతిగారావడం ఆగిపోతుంది. శుభం.

## క్షయరోగంతో శరీరం శిథిలమై నపుంసకత్వం ఏర్పడిన - సమస్య



శ్రీ జి. పున్నారావు, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు. మూడేళ్ళక్రితం క్షయవ్యాధి పుట్టి ప్రస్తుతం తగ్గిపోయింది. అయితే దానికి మందులు వాడటంవల్ల శరీరమంతా బక్కచిక్కిపోయి వీర్యహీనత ఏర్పడి మగతనం పూర్తిగా క్షీణించిపోయింది. మందులువాడినా వైద్యులను సంప్రదిస్తే మగతనం సంగతి తరువాత చూసుకోవచ్చు. క్షయరోగం మరలా రాకుండా చూసుకోవాలి అంటున్నారు. ఇకముందు ఆ మందుల జోలికి పోకూడదని నిశ్చయించుకొని ఎంతో ఆశతో మీకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! జరిగిన నష్టం గురించి పదేపదే ఆలోచిస్తూ ఇంకా బలహీనపడవద్దు. చెప్పబోయే మంచిమార్గాన్ని విశ్వాసంతో ఆచరించి కోరుకున్న విజయాన్ని సాధించు. ఆయుర్మాత నిన్ను కాపాడితీరుతుంది.

చిన్న ఏలకులగింజలు 10గ్రా, ఆకుపత్రి 10గ్రా, దాల్చినచెక్క 10గ్రా, పిప్పళ్ళు 10గ్రా, పటికబెల్లం 40గ్రా, అతిమధురం 80గ్రా, విత్తనాలు తీసిన ఎండుఖర్జూరపుకాయల పైబెరడు 80గ్రా, సేకరించుకో. అన్నింటినీ విడివిడిగా దంచిజల్లించి కలిపి ఆ మొత్తంచూర్ణంలో కొంచెం తేనెకలిపి రోట్లోవేసి దంచి మెత్తటి ముద్దచేసి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకో.

రోజూ పూటకు 10గ్రా, చొప్పున రెండుపూటలా తింటూ అనుపానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపిన మేకపాలు తాగుతూవుండు. దీనివల్ల జీవితంలో క్షయరోగం నీ శరీరంలో తిరిగి పుట్టకపోవడమేకాక నీవు కోల్పోయిన మగతనం కూడా తిరిగి ప్రాప్తిస్తుంది. మనతల్లి భారతమాతమీద విశ్వాసంతో వాడుకో. శుభం.

## స్వప్నస్ఖలనంతో శరీరం బలహీనపడి వివాహం చేసుకోలేని - సమస్య

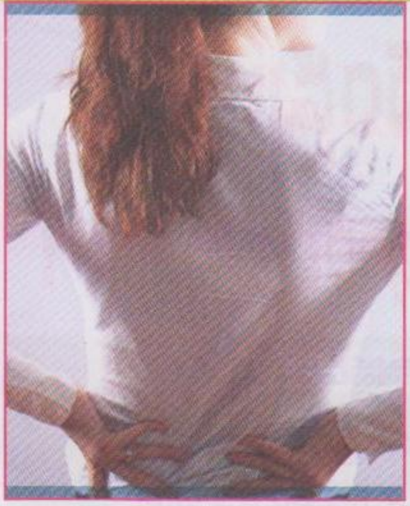
శ్రీ బి. రాజేష్, హైదరాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు. ఇంకా వివాహంకాలేదు. నాకు రోజూ రాత్రిపూట కలల్లో వీర్యం పడిపోతుంది. చాలారోజులనుండి ఇలాజరగడంవల్ల శరీరమంతా బలహీనపడింది. త్వరలో వివాహం జరగబోతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! తెల్లగావుండే చలువమిరియాలు 50గ్రా, రేవలచిన్న 50గ్రా, దాల్చినచెక్క 50గ్రా, తవాక్షీరి 100గ్రా, ఏలకగింజలు 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, తీసుకోవాలి. ఈ పదార్థాలను విడివిడిగా దంచిజల్లించి నిలువజేసుకో. పూటకు పావుచెంచాపొడి అరచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే స్వప్నస్ఖలన నష్టం హరించిపోయి సహజబలం సిద్ధిస్తుంది. ఆ తరువాత ఇప్పుడు చెప్పబోయే మరోయోగాన్ని ఆచరించు.

దూలగొండిగింజలపప్పు, గొబ్బిగింజలు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు, తిప్పసత్తు, అశ్వగంధ, బూరుగు జిగురు, అతిబలవేర్లు, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి నిలువజేసుకో. ఈ చూర్ణం పూటకు అరచెంచాపొడి, దాంతోపాటు పటికబెల్లంపొడి ఒకచెంచా పావులీటర్ కాచిన దేశవాళి ఆవుపాలల్లో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నీవు కోల్పోయిన వీర్యానికి వందరెట్లు అధికమైన వీర్యశక్తి మూడునెలల్లో సిద్ధిస్తుంది. ఆ తరువాత వివాహం చేసుకో. శుభం.



పిప్పళ్ళపొడి 2గ్రా, తేనె 5గ్రా, మూడుపూటలా తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్



## బహిష్టులలో నడుంనొప్పి - సమస్య

శ్రీమతి కుమారి విశాల, హైద్రాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు. నాకు బహిష్టు సమయంలో ప్రతీసారి భరించలేనంత నడుంనొప్పి వస్తుంది. ఆ మూడురోజులు మంచంనుండి దిగే పరిస్థితి కూడావుండదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

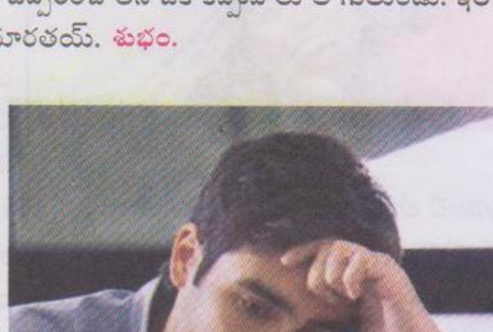
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 5గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 5గ్రా, పాతబెల్లం 20గ్రా, తీసుకొని వీటిని ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసుకు మరిగించి వడపోయాలి. ఆ కషాయాన్ని వడపోసి బహిష్టు వచ్చినవెంటనే తాగాలి. ఇలా ఆ మూడురోజులు ఉదయంపూట సేవిస్తుంటూ నడుంనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## స్థనాలు జారిన - సమస్య

శ్రీమతి కమల, చెన్నై : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 33 సం.లు. నాకు వివాహమై అయిదేండ్లు అయింది. ప్రస్తుతం స్థనాలు మెత్తగా మారి జారినయ్. దీనివల్ల మావారితో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఇక్కడ మార్కెట్‌లో దొరికే మందులు ఎన్ని వాడినా కూడా ఉపయోగం లేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) అత్తిపత్తిఆకుపొడి, అశ్వగంధదుంపలపొడి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని పొడిని నిలువజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని నిద్రించేముందు తగినంత మోతాదుగా తీసుకొని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి స్థనాలపైన మధ్య బుడిపభాగాన్ని విడిచిపెట్టి మిగిలిన భాగంపైన పట్టువేసి పైన దూదికప్పి బ్రా వేసుకో. ఉదయం వరకు ఉంచి తరువాత కడుగుతుండు. 2) దీంతోపాటు తామరగింజలు 100గ్రా, తెచ్చి దంచిజల్లించి అందులో పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలువజేయి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఒకటీచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒక కప్పుపాలు తాగుతుండు. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా జారిపోయిన వక్షోజాలు తిరిగి మరలా పుష్టిగా దృఢంగా మారతయ్. శుభం.

## రేచీకటి - సమస్య



శ్రీ పి. శ్రీరాం, వికారాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు. నాకు చిన్నతనం నుండి రేచీకటి సమస్యవుంది. ఎన్నో కంటి ఆసుపత్రులు తిరిగి మందులువాడినాగానీ నా సమస్య తీరలేదు. రోజురోజుకూ పరిస్థితి క్షీణిస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచిపసుపు 10గ్రా, వేపాకులపొడి 10గ్రా, దోరగా చిన్నమంటపైన వేయించి దంచిజల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 10గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 10గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 10గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని కల్వంలో వేసి అందులో కొద్దికొద్దిగా దేశవాళిగోవు నుండి సేకరించి వడపోసిన ప్రథమమూత్రం కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ నూరాలి. ఇలా ఆరుగంటలు విడవకుండా నూరితే పదార్థమంతా కలిసిపోతుంది.

ఆ పదార్థాన్ని తీసి చిటికెనవేలులాగా కణికగా తయారుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట పూర్తిగా ఎండేవరకు ఉంచి తరువాత గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ నిద్రించేముందు ఈ కణికను సానరాయిపైన కొంచెం చనుబాలతోగానీ లేక మంచినీటితోగానీ రెండుమూడుచుట్లుసాది ఆ గంధం పెసరబద్దంత మోతాదుగా మాత్రమే కంట్లో పెట్టుకొని నిద్రించాలి. ఇలా చేస్తుంటే రేచీకటి, కంటికలకలు, పొట్లు, దురదలు హరించిపోతయ్. శుభం.

జాజికాయను నీటితో అరగదీసి కణతలకు పట్టువేస్తే బాగా నిద్రపడుతుంది

# ఆరోగ్య విజ్ఞానంలేని తల్లిదండ్రులు అనారోగ్యంతో అణగారిపోతున్న భావిభారతపౌరులు–1

**సంసారవిజ్ఞానం నేర్చుకోకుండా – వివాహం చేసుకోవడం పెద్ద తప్పు**

**బిడ్డలపెంపకం తెలియకుండా – వారిని కనటం జాతిప్రగతికే ముప్పు**

**ఆహారపదార్థ విజ్ఞానంతో తమ బిడ్డలను – తామే కాపాడుకోవడం మెప్పు**



## ఆహారవిజ్ఞానంలేని – అమ్మానాన్నలు

ప్రాచీన భారతసమాజంలో ఆడపిల్లలకు వివాహానికి ముందే తమ అమ్మ, అమ్మమ్మ,అత్త మొదలైనవారి ద్వారా వివాహం తరువాత ఆచరించవలసిన సంసార విజ్ఞానం గురించి, బిడ్డల పెంపకం గురించి సంపూర్ణ అవగాహన కలిగి ఉండేది. అందువల్లే ఆనాటి తల్లులు ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని కనడం, వారికి జీవితంలో వైద్యులతో పనిలేకుండా తమ పెంపకం ద్వారానే తగినంత వ్యాధినిరోధకశక్తిని అందివ్వడం జరిగేది. అది స్వర్ణయుగమని చెప్పవచ్చు.

ఈనాటి ఆడపిల్లలకు, మగపిల్లలకు తమ తల్లిదండ్రులతో, తమ అమ్మమ్మ, నానమ్మ తాతయ్యలతో కలసివుండే పరిస్థితేలేదు. చదువుల పోరాటంలో ఏ పట్టణంలోనో వుంటూ యుక్తవయసురాగానే వివాహం చేసుకొంటున్నారు. వీరికి తమ దేశీయమైన కుటుంబవ్యవస్థ నిర్మాణం గురించి, తమ సంస్కృతి అనబడే జీవనవిధానం గురించి అఆలు కూడా తెలియవు.

ఇవి తెలియకపోగా తమ చదువులద్వారా, స్నేహితులద్వారా, ఇంటర్నెట్ల ద్వారా విదేశీ వికృతవిజ్ఞానాన్ని బాగా వంటబట్టించుకుంటున్నారు. అందువల్ల ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని ఎలా కనాలో, కన్న తరువాత వారిని అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఎలాపెంచాలో వారికి తెలియడంలేదు. అదే ఈనాటి బిడ్డలకు నూరేండ్లశాపంలా పరిణమించింది.

## బిడ్డలపట్ల శ్రద్ధలేని – తల్లిదండ్రులు

ఏదో పెళ్ళి చేసుకున్నాం, పిల్లలు పుట్టారు, ఉన్నంతలో చేతనైనట్లుగా పెంచుతున్నాం, ఏ చిన్నసమస్య బిడ్డలకు కలిగినా వెంటనే పెద్దపెద్ద డాక్టర్లకు చూపిస్తున్నాం, వాళ్ళిచ్చిన అన్నిరకాల మందులు క్రమం తప్పకుండా వేస్తున్నాం, అయినా ఏదో ఒకరోగం పిల్లల్ని పీడిస్తూనేవుంది, ఇంకా ఏంచేయాలో అర్థంకావడంలేదు, అని నిరాశానిస్పృహలతో నిట్టూర్పు వీడుస్తున్నారు నేటి తల్లిదండ్రులు.

అంతేగాని తమకు బిడ్డలపెంపకం గురించి తెలియకపోవడంవల్ల, బిడ్డలను పెంచే విధానాలను తాము నేర్చుకోకపోవడంవల్ల, బిడ్డలకవసరమైన పదార్థాలను ఆహారౌషధాలను తాము తయారుచేయకపోవడంవల్ల, చీటికిమాటికి ప్రతిచిన్న అనారోగ్యానికి బిడ్డలను ఆసుపత్రులకు తిప్పి అనవసరమైన అతివిషాలతో కూడిన ఔషధాలను వాడటంవల్ల తమబిడ్డలు నిత్యరోగిష్టులుగా తయారౌతున్నారని వీరు తెలుసుకోవడంలేదు. ఎందుకంటే వీరిలో ఎక్కువమందికి తమదేశం, తమజాతి, తమధర్మం, తమనాగరికత వీటిపట్ల అణువంతైనా అవగాహన, విశ్వాసం లేకపోవడమే ఈ దుస్థితికి కారణం. ఈ కాలాన్ని అజ్ఞానయుగంగా వర్ణించవచ్చు.



గసగసాలు మెత్తగానూరి మాడుకు మర్దనచేస్తే మంచినిద్ర వస్తుంది

## దేశంపట్ల, ధర్మంపట్ల బాధ్యతలేని - తల్లిదండ్రులు



ఏదేశమైనా పదికాలాలపాటు సుస్థిరంగా, సుభిక్షంగా, సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలంటే ఆ దేశంలోని గృహస్తులకు ఆ దేశధర్మంపట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసం, అవగాహన వుండి తీరాలి. అప్పుడే ఆ గృహస్తులు తాము ధర్మానికి కట్టుబడివుంటూ తమ బిడ్డలను కూడా తమదేశ ధర్మాలకనుగుణంగా పెంచగలుగుతారు. శక్తివంతమైన, ఆదర్శవం తమైన భావిభారత పౌరులను దేశమాతకు కానుకగా అందివ్వగలుగుతారు.

దురదృష్టవశాత్తు నేటి మనచదువుల్లో దేశం గురించిన, ధర్మం గురించిన పాఠ్యాం శాలు లేకపోవడంవల్ల, జీవితానికి సంబంధంలేని విదేశీ భాషలోని శాస్త్రవిజ్ఞానం మాత్రమే చదవడంవల్ల నేటి యువదంపతుల్లో దేశభక్తి, ధర్మరక్తి పూర్తిగా లోపిం చినయ్. అందువల్ల వీరంతా ఆధునిక సమాజపు పోకడలకు అలవాటుపడి అదే పద్ధతుల్లో తమబిడ్డలను కూడా పెంచుతున్నారు. తమలాగే తమ బిడ్డలు కూడా పెద్ద ఉద్యోగస్తులై లేదా వ్యాపారస్తులై కోటానుకోట్లు సంపాదించే స్థితికి చేరాలని మాత్రమే కోరుకుంటున్నారు. ఇదే దేశభవితకు పెనుముప్పువంటిదని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

## తల్లిదండ్రుల అనవగాహనతో - బిడ్డలవ్యాధులు

ఆధునిక భారతీయ యువదంపతులారా! బిడ్డలు పుట్టిన తరువాత కూడా వారిని ఆరోగ్యవంతంగా పెంచే మార్గాలను, వారిపట్ల తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను మీరు తెలుసుకోకపోవడంవల్ల బిడ్డలను ఎన్నిరకాల అనారోగ్యాలు పట్టి పీడిస్తున్నాయో ఇప్పటికైనా తెల ుసుకోండి.



ఒక్కక్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా బిడ్డల సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరిరక్షణకోసం యేండ్ల తరబడి ఈ పత్రికద్వారా ప్రచురిస్తున్న వ్యాసా లను చదవండి. వాటిలో సూచించినట్లుగా మీ జీవనవిధానంలో తగిన మార్పులు చేసుకోండి. ఉత్తమ తల్లిదండ్రులుగా ఉన్నత భారతీయులు గా పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోండి. శుభం.

(వచ్చే సంచికలో నేటిబాలలు ఎదుర్కొంటున్న అనారోగ్యాలను తల్లిదండ్రులు ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుసుకుందాం)

## అనుభవం



పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి అనేక నమస్కారములు, నా పేరు ప్రమీల, మాది కోరాపుట్, ఒరిస్సా. నేను ప్రతీరోజు టి.వీలో మీ ప్రోగ్రామ్ చూస్తాను. నాకు రొమ్ములో గడ్డ అయింది అది క్యాన్సర్‌గడ్డ అని చెప్పారు. అప్పుడు మీరు చెప్పిన ప్రకారం కలబంద ఒకస్పూన్ గుజ్జును 7సార్లు నీటిలో విదిలించి అందులో వేయించి వస్త్రఘాళితం పట్టిన జిలకర్రపొడి 3 చిటికెలు, పసుపు 3 చిటికెలు, పటికబెల్లం 3 చిటికెలు కలిపి 40 రోజులు తినగా గడ్డ కరిగి పోయింది మరియు కలబందగుజ్జు, కొంచెం పసుపు కలిపి చిన్నగిన్నెలో వేడిచేసి అది గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు దూదిమీద పెట్టి దానిని గడ్డమీద పెట్టి కట్టుకట్టేదాన్ని. ఇంత మంచి కానుకలు చెప్పుతున్న మీకు అనేక అభివందనాలు.

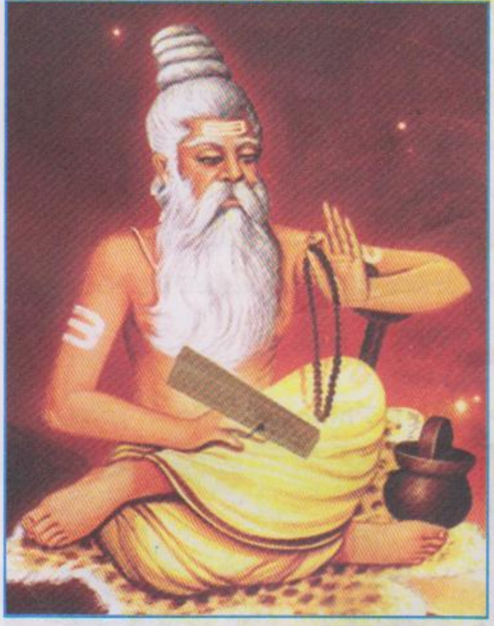
ఎం. ప్రమీల, కోరాపుట్, ఒడిషా



భోజనానికి ముందు కొంచెం అల్లం,సైంధవ లవణం తింటుంటే ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది

గతసంచిక తరువాత...

# చిరంజీవత్వ సాధనకు శరీరసౌష్టవ నిర్మాణం పునాది-6



## నాడీశోధనంతో - శరీరసౌష్ఠవం

చిరంజీవత్వాన్ని పొందాలని స్థిరమైన సంకల్పం తీసుకున్న మానవుడు ముందుగా తన శరీరాన్ని దృఢంగా తీర్చిదిద్దుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. శరీర సౌష్ఠవం అంటే తనలోని నాడులన్నింటినీ శోధనద్వారా శుద్ధిచేసుకోవడమే. ఇందుకోసం ఆమానవుడు తనశరీరంలోని మలినాలను బహిష్కరింపజేయడానికి ఉపక్రమించాలి. తనలోని పంచ జ్ఞానేంద్రియాలైన చెవులు, కన్ను, ముక్కు, చర్మం, అలాగే కర్మేంద్రియాలైన నోరు, చేతులు, పాదాలు, ఆసనం, మర్మాంగం మొదలైన వాటిద్వారా శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలను విసర్జించాలి.

రోజూ తినే పదార్థాలద్వారా, పీల్చే గాలిద్వారా, తాగే నీటిద్వారా, ప్రాణహాని కలిగించే అనేకరకాల హానికర విషమలినాలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తూనే వుంటయ్. వాటిని పైన తెలిపినట్లు శుద్ధిచేసుకోగలిగితేనే నిరంతరం విశ్వంనుండి, సూర్యుడి నుండి మన శరీరంలోకి ప్రవేశించే జీవశక్తి సక్రమంగా వినియోగమై శరీర దారుఢ్యాన్ని కాపాడగలుగుతుంది.

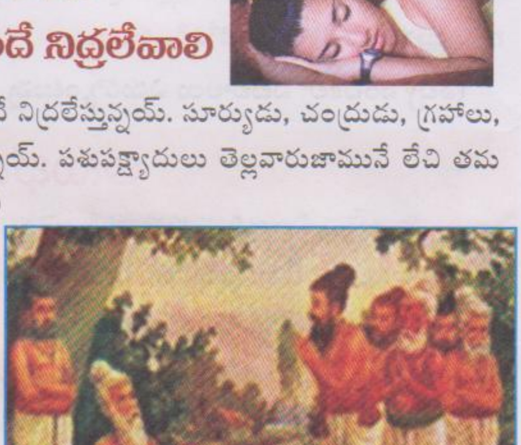
ఉదయం నిద్రలేచినప్పటినుండి రాత్రి నిద్రించబోయేవరకు ఆచరించవలసిన దినచర్యను, ఋతుచర్యను క్రమబద్ధం చేసుకోవడంద్వారా చిరంజీవత్వంవైపుకు మానవుడు తొలిఅడుగు వేయగలుగుతాడు.



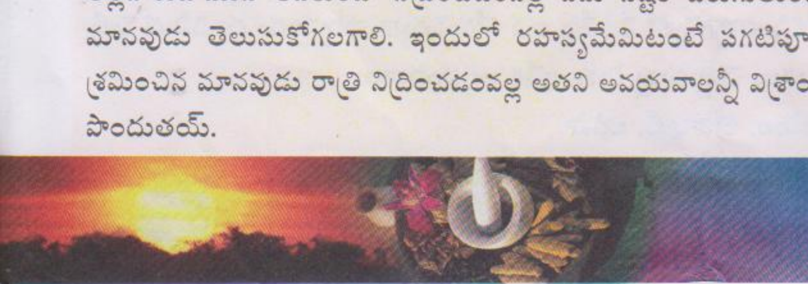
## సూర్యునిలాగా వెలగాలంటే సూర్యోదయానికన్నా - ముందే నిద్రలేవాలి



సృష్టిలో మానవుడు తప్ప సమస్త జీవరాసులు సూర్యోదయానికన్నా ముందే నిద్రలేస్తున్నయ్. సూర్యుడు, చంద్రుడు, గ్రహాలు, నక్షత్రాలు ఇవన్నీకూడా ఒక నిర్దిష్టమైన కాలనిర్ణయం ప్రకారమే పరిభ్రమిస్తున్నయ్. పశుపక్ష్యాదులు తెల్లవారుజామునే లేచి తమ తీయని కిలకిలారావాలతో సూర్యదేవునికి స్వాగతం పలుకుతూ మానవాళిని కూడా మేల్కొలుపుతున్నయ్.



అయినా మానవుడు మాత్రం మొద్దునిద్రలోనే జోగుతూ ముసుగుదన్ని గురకలుపెడుతున్నాడుకానీ ఆ పక్షుల్లాగే తానూ ముందుగానే మేల్కొని సూర్యుడందించే ప్రాణశక్తులను ఆస్వాదిద్దామని ప్రయత్నించడంలేదు. ఇలా తెల్లవారుజామున లేవకుండా నిద్రించడంవల్ల ఏమి నష్టం జరుగుతుందో మానవుడు తెలుసుకోగలగాలి. ఇందులో రహస్యమేమిటంటే పగటిపూట శ్రమించిన మానవుడు రాత్రి నిద్రించడంవల్ల అతని అవయవాలన్నీ విశ్రాంతి పొందుతయ్.



కాలినచోట కలబందగుజ్జువేసి కడుతుంటే మంటలు, బొబ్బలు తగ్గిపోతయ్

దాంతోపాటు రాత్రి సమయం చల్లగావుండటంవల్ల తాను పీల్చుకునే శ్వాసకూడా చల్లగా ప్రశాంతంగా జరుగుతుంటుంది. అలాంటి ప్రశాంత వాతావరణం సూర్యోదయంతో ఛేదించబడి భూమి వేడెక్కుతుంది. దానివల్ల మానవుడు పీల్చుకొని వదిలే శ్వాసకూడా వేడెక్కుతుంది. ఆ సమయానికి మనిషి నిద్రలేచి తన పనులకు ఉపక్రమిస్తే శరీరంలో ఘర్షణ మొదలై అదికూడా వేడెక్కి శ్వాసతో లీనంకావడంవల్ల వ్యాధులను నిరోధించే సహజశక్తి ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణంగా ఉత్పన్నమౌతుంటుంది.

అలాకాకుండా మనిషి సూర్యోదయం తర్వాత కూడా నిద్రించడంవల్ల అతని శ్వాసమాత్రం సూర్యప్రభావంతో వేడెక్కి అతని శరీరం చల్లగావుండి ఈ రెండు విరుద్ధమై దాని ఫలితంగా శరీరంలో క్రమంగా వ్యాధినిరోధకశక్తి క్షీణిస్తూ అనారోగ్యానికి హేతువౌతుంది. ఈ కాలరహస్యాన్ని తెలుసుకొని వేగుచుక్క పొడవగానే అంటే తెల్లవారుఝామున నాలుగుగంటలకే నిద్రలేచి తన నిత్య జీవనకార్యక్రమాలను ప్రారంభించగలగాలి. ఈ నియమం, ఇంతవరకూ ఏ వ్యాధిలేని నిరోగులకేగాని ఇప్పటికే నానావ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి కాదని తెలుసుకోవాలి.

## సహజ మలవిసర్జనతో – సంపూర్ణారోగ్యం



ఈనాడు అధికశాతం మందికి ఉదయంలేవగానే సహజవిరేచనం కావడంలేదు. అందుకోసం నిద్రలేవగానే లీటర్లకు లీటర్లు నీళ్ళుతాగడం లేదా టీ, కాఫీలు సేవించడం, ధూమపానం చేయడం ఇలాంటి అసహజమైన అలవాట్లకు గురౌతున్నారు.

రాత్రి నిద్రించే ముందే చిలుములేకుండాతోమి శుభ్రంచేసిన రాగిచెంబులో కాచిననీళ్ళు రెండుగ్లాసులు పోసి మూతపెట్టి మంచం పక్కనే ఉంచుకోవాలి. ఉదయంలేవగానే వేరెనీటితో నోరు శుభ్రంచేసుకొని రాగిచెంబు అందుకొని ఆ నీటిని తూర్పువైపుగా నిలుచొని నిదానంగా ఒక్కొక్కగుక్క తాగాలి. ఇలా సేవించడాన్ని ఉషఃపానం అంటారు.

దీనివల్ల ఏ ఇతర ఔషధాలువాడే అవసరంలేకుండా కొద్దిసేపట్లో సుఖవిరేచనమౌతుంది. ఇలా సుఖవిరేచనం కావడమేకాక ఈ ఔషధజలప్రభావంతో ఎప్పటికప్పుడు రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరుగుతూ అకాలవార్ధక్యంగాని, అకాల మరణంగాని సంభవించదని చెప్పిన మహర్షులవాక్కును ఎల్లప్పుడూ గమనంలో పెట్టుకోవాలి. (మిగతా వచ్చే సంచికలో...)





పాలలో ఖర్జూరం ఉడికించి వడపోసి తాగుతుంటే గొంతుబొంగురు తగ్గి మధురస్వరం వస్తుంది

# విద్యాలయాల్లో ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేస్తే విద్యార్థులకు ధీశక్తి, దేహశక్తి పెరుగుతుందో తెలుసుకోండి!



ప్రియమైన
ఉపాధ్యాయులారా!
విద్యాసంస్థల అధిపతులారా!
విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా!
మీరంతా క్రింద చెప్పబోయే విషయాలను శ్రద్ధగా చదివి అగ్నిహోత్రంలోని శాస్త్రీయతను అర్థం చేసుకొని తక్షణమే విద్యాలయాల్లో ఈ ప్రక్రియను ప్రారంభించండి.

## విద్యార్థుల ధీశక్తి, దేహశక్తికి అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1) తులసి 2) వేపాకులు, కాయలు,కాడలు 3) అంజీర్‌పండు 4) మర్రి 5) రావి 6) అక్కరకర్ర 7) అక్రోట్‌పండు 8) ఉత్తరేణిసమూలం 9) ఉసిరికాయ 10) కరక్కాయ 11) గుంటగలగరసమూలం 12) జాజికాయ, జాపత్రి 13) కలబందగుజ్జు 14) కానుగాకులు, కాయలు 15) తుంగగడ్డలు 16) మేడి 17) దాల్చినచెక్క 18) గుగ్గిలం 19) మోదుగ 20) చంద్రచెక్క 21) చిత్రమూలం 22) జిల్లేడు సమూలం 23) నేలఉసిరిసమూలం 24) అతిబల సమూలం 25) తెల్లగలిజేరుసమూలం 26) నేలతాడి 27) తిప్పతీగ 28) పచ్చకర్పూరం 29) పుష్కరమూలం 30) మాచిపత్రి 31) మారేడు 32) లవంగాలు 33) గరిక సమూలం 34) శంఖపుష్పిసమూలం 35) సొంఠి 36) సదాప సమూలం 37) కొండపిండి సమూలం 38) బాదంపప్పు 39) సోంపుగింజలు 40) బోడతరం సమూలం 41) నేరేడు ఆకులు, కాడలు 42) రెడ్డివారినానుబాలు సమూలం 43) బ్రహ్మదండి సమూలం 44) ఆకుపత్రి 45) అడ్డసరం సమూలం 46) వసకొమ్ములు 47) సీమ అవిసిగింజలు 48) త్రిఫలాలు 49) కామంచి సమూలం 50) కటుకరోహిణి 51) సరస్వతి 52) మిరియాలు 53) మందారపూలు 54) పాలసుగంధివేర్లు 55) గసగసాలు 56) అతిమధురం 57) పిప్పళ్ళు 58) పిప్పింటాకు సమూలం 59) మునగాకు, పూలు, కాడలు 60) ఆముదంచెట్టు సమూలం

# విద్యార్థుల సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం ఎలా చేయాలి?



ప్రియమైన బిడ్డలారా ! నేటి విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు కలిగే అన్నిరకాల వ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒకడబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి. రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగుముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రం చుట్టూ విద్యార్థులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకున్న పై మూలికల చూరపొడిని తగినంతవేసి దానిపైన రెండు మూడుచెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి. ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికలపొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం అరగంటపాటు జరగాలి.

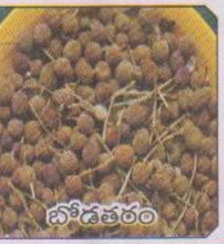
## అగ్నిహోత్రంతో - అందం, ఆరోగ్యం, అమిత మేధాశక్తి

ప్రియాతిప్రియమైన విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా ! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకువచ్చి పరిసరాలనిండా పరచుకుంటయ్.

ఆ ప్రాణధూపం ఆ ప్రాంతమంతా నిండివుండటంవల్ల అక్కడున్న విద్యార్థులంతా సహజంగానే ఆ ప్రాణవాయువులను లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటుకాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయా అవయవాలలోని వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించి శుద్ధిచేయడంద్వారా అన్నిరకాల వ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

## అగ్నిహోత్రంతో విద్యార్థులకు - ఎన్నో ప్రయోజనాలు

చెప్పినవిధంగా అగ్నిహెూత్రం కొనసాగిస్తుంటే విద్యార్థుల్లో బుద్ధి మాంద్యం, బుద్ధిహీనత, మొండితనం, మొరటుతనం, మూర్ఖత్వం, శారీరక బలహీనత, చచ్చుదనం, నిరాశనిస్పృహలు క్రమంగా హరించిపోయి అపారమైన ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, దేహశక్తి, సౌందర్యం, సత్ప్రవర్తన, సౌజన్యస్వభావం సంతరించుకుంటయ్. శుభం.



బోడతరం



ఆముదం



కటుకరోహిణి





# ఎప్పుడూ కూర్చొని పనిచేయడంవల్ల మధుమేహమొస్తుందని గమనించలేరా – 7



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ఇళ్లల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా!
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషులారా!
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా!
ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేముచెప్పినట్లు పాటించి మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!

## మన తాతతండ్రులకు–మధుమేహమెందుకురాలేదు?

మన తాతలు, అవ్వలు ఇంకా చాలా కుటుంబాల్లో మన అమ్మనాన్నలవరకు ఎక్కడో ఏ నూటికో కోటికో ఒకరికి మాత్రమే మధుమేహముండేది. మిగిలినవాళ్ళల్లో మచ్చుకైనా ఆ వ్యాధి కనిపించేదికాదు. ఎందుకంటే వాళ్ళంతా ఆ రోజుల్లో వయసుకు తగినట్లుగా పగలంతా ఏదోఒక శారీరకశ్రమ చేస్తుండేవారు. అంతేగాక ఉన్నదాంతో సంతృప్తిపడుతూ లేనిదానికోసం కృషిచేస్తూ ఏ విధమైన మానసిక అశాంతి, అలజడిలేకుండా జీవించేవారు. ఇంతే ఈ చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలవల్లే వాళ్ళకు జీవితంలో మధుమేహ మనే ఈ ప్రాణాంతకవ్యాధి వారి దరిదాపుల్లోకి కూడా రాలేకపోయింది. అందుకే వారంతా వందేళ్ళకు పైగా నిరోగులుగా నిండు నూరేండ్లు జీవించగలిగారు.

## నేడు చిన్నపెద్ద అందరికీ – మధుమేహమెందుకొస్తుంది?



దాదాపుగా పిల్లలు, పెద్దలు, స్త్రీలు, పురుషులు, పేదలు, ధనికులు అనే తేడా లేకుండా ఎక్కువమంది ఈనాడు శారీరకశ్రమకు పూర్తిగా దూరమయ్యారు. జీవితంలో అత్యధికభాగం కూర్చొని పనిచేయడానికో, టి.విలు సినిమాలు చూడడానికో, భోజనం చేయడానికో, వాహనాల మీద తిరగడానికో లేదా పడుకొని నిద్రపోవడానికో మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారు.

కనీసం రోజుకి ఒక కిలోమీటరైనా నడిచేవాళ్ళు రోజురోజుకు తగ్గిపోతున్నారు. ఇలాంటి ప్రకృతి వ్యతిరేక నిర్జీవన విధానాలను యేండ్ల తరబడి ఆచరించడంవల్ల రోజురోజుకు వీరి ఉదరంలోని జఠరాగ్ని మందగించిపోతూ తిన్న ఆహారమంతా కుళ్ళిపులిసి రోగపదార్థంగా ఏర్పడి కాలేయప్లీహాలను, క్లోమగ్రంధిని బలహీనపరచి రసం, రక్తం, మాంసం, కొవ్వు మొదలైన ధాతువుల్లోకి చేరడంవల్ల మధుమేహం సంప్రాప్తిస్తుంది.

## మధుమేహం – ఏ ఇతరరోగాలకు కారణమౌతుంది?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో చదివే విద్యార్థుల నుండి, కార్యాలయాల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులనుండి, ఇళ్ళల్లో కూర్చొని టి.విలు చూసే మహిళల దగ్గరనుండి, మద్యమాంసాలను అతిగా సేవించేవారినుండి, ఎప్పుడూ ఏదోఒక దిగులుతో ఆందోళనతో బ్రతుకుతున్నవారినుండి, ఇలా అన్నివృత్తుల వారిలో ఏ ఒక్కరూ మినహాయింపు లేకుండా అందరినీ మధుమేహం ఆవహిస్తుంది.

జిలేబిని పాలతో నానబెట్టి తింటుంటే
పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిపోతుంది

ఈ మహమ్మారి మధుమేహంవల్ల క్రమంగా రక్తపోటు, గుండెపోటు, కీళ్ళు (జాయింట్లు) అరిగిపోయి వాతరోగాలు, మూత్ర పిండాలు మురిగిపోయి కృశించడం, కళ్ళుచూపును కోల్పోవడం, కాలేయప్లీహాలు దెబ్బతిని రక్తహీనత ఏర్పడటం, తీవ్రమైన చర్మ వ్యాధులు పుట్టడం, పురుషుల్లో నపుంసకత్వం ఏర్పడటం, క్రమంగా ధాతువులు పూర్తిగా బలహీనపడి వాతపిత్తకఫాలు అసమానమై మధుమేహరోగులను మంచానపడవేయడం జరుగుతుంది.

## మందులతో కాలక్షేపంచేస్తే – మధుమేహం తగ్గుతుందా?



సహజంగా నేటి ఆధునికులంతా నోరు ఆరిపోవడం, కాళ్ళుపీకడంవంటి లక్షణాలు కనబడగానే ఆసుపత్రులకు పరుగెత్తి మధుమేహం వచ్చిందని తెలుసుకొని వైద్యులు వ్రాసిఇచ్చిన గోలీలను మింగుతూ అప్పుడప్పుడూ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ మధు మేహం అదుపులోనేవుందని అమాయకత్వంగా సంతృప్తిపడుతున్నారు.

కానీ వేసే బిళ్ళలవల్ల అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా వ్యాధి బయట కనబడకుండా లోపలలోపలే తీవ్రరూపందాలుస్తూ ఇతర అవయవాలను కూడా క్రమంగా బలహీన పరచి ఇతర రోగాలను కొనితెస్తుందని ఈ ప్రమాదమంతా తమ అశ్రద్ధవల్ల, అమాయ కత్వం వల్లనే జరుగుతుందని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

కేవలం మందులువాడుతూ మధుమేహంనుండి రక్షణపొందినవాళ్ళు ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కరోలేరనే నగ్నసత్యం తెలుసుకొని తాము తమ నిత్యజీవితంలో ఏ పొరపాట్లుచేయడంవల్ల ఈ వ్యాధి సంక్రమించిందో క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని యుద్ధప్రాతిపదికపైన ఆ తప్పులను సరిదిద్దుకోగలిగితే మధుమేహాన్ని ఆరంభదశలోనే అంతంచేయవచ్చు.

## 1. నిద్రలేవగానే – నేరేడాకు నీరు తాగండి



రాత్రినిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు మంచినీట్లో ఒక అల్లనేరేడాకువేసి మూత పెట్టండి. ఉదయం 5 గం.కు నిద్రలేచీలేవగానే వెంటనే గ్లాసు అందుకొని ఆకును తీసివేసి ఆ నీటిని నిదానంగా కొంచెంకొంచెం తాగండి. ఈ చిన్నవిధానంతో మధు మేహం క్రమంగా అదుపులోకొస్తుంది. అంతేగాక మందుగోలీలు మింగడం వల్ల వచ్చే కడుపుమంట, ఛాతివికారం, అల్సర్‌పుండ్లవంటి ఇతర ఉపద్రవాలు (సైడ్ ఎఫెక్ట్) రావు, ఉంటే తగ్గిపోతయ్.

## 2. వంటికి నువ్వులనూనెతో – మర్ధనచేయండి



పైన తెలిపినట్లు నేరేడాకునీళ్ళు తాగిన తరువాత కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఒక పీటమీద కూర్చొని మరోపీటమీద గిన్నెలో గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె పెట్టుకొని ఆ నూనెను రెండుచుక్కలు చెవుల్లో, రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేయండి. గుక్కెడు నూనె నోట్లోపోసుకొని పదినిమిషాలు నిదానంగా పుక్కిలించి వూసివేయండి. ఇలా పుక్కిలించే ఈ పదినిమిషాల సమయంలో ఈ నూనెను తలనుండి పాదాలవరకు నిదానంగా లోపలికింకేటట్లు రుద్దండి.

దీనివల్ల భవిష్యత్తులో పైన తెలిపినట్లు ఇతర ఉపద్రవాలు కలుగకుండా రక్షణ ఏర్పడుతుంది. మధుమేహంవల్ల వచ్చే అన్ని అరిష్టాలను, అనర్థాలను ఈ నువ్వుల నూనె అరికట్టగలదనే నగ్నసత్యం మీరు ఆచరించి అనుభవంద్వారా ఋజువుచేసుకోండి.

## 3) వేపపుల్లతో - పళ్ళుతోమండి

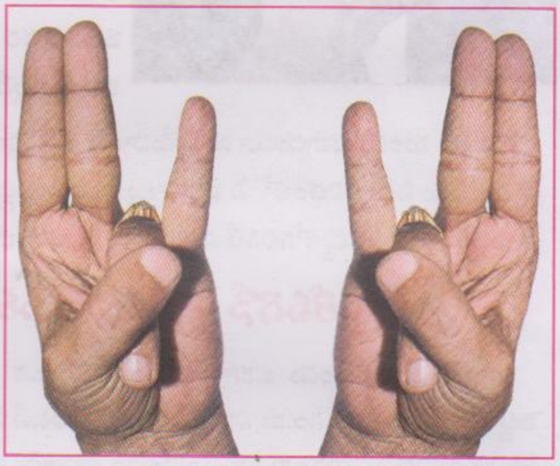
పైనచెప్పినట్లు తైలమర్దనకాగానే వేపపుల్లతో నిదానంగా పళ్ళు తోముతూ పదినుండి పదిహేను నిమిషాలసేపు వేపపుల్లను నోటి లోపుంచండి. తరువాత పళ్ళు కడుక్కోండి. ఈ క్రియవల్ల ప్రాణశక్తివున్న వేపపుల్లలోని ద్రవం నాలుక ద్వారా నోట్లోని ఇతర భాగాల ద్వారా అన్నినాడుల్లోకి చొచ్చుకుపోయి సర్వవ్యాధిసంహారశక్తిగా వినియోగపడుతుంటుంది. పేస్టులు వాడవద్దని మరలామరలా మీకు చెప్పవలసిన అవసరంలేదని భావిస్తున్నాం.

## 4) రాగిచెంబులోని - తులసినీరు సేవించండి

పైన తెలిపినట్లు పళ్ళుతోమగానే రాత్రి రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళు పోసి అందులో మూడునుండి అయిదు కృష్ణ తులసిదళాలు, మూడునుండి అయిదు ఎండుఉసిరికముక్కలు, పావుచెంచా పసుపు వేసి కలిపి రాగిమూత పెట్టివుంచాలి. పళ్ళు తోమగానే ఆ పవిత్రమైన ఆరోగ్యతీర్థాన్ని వడపోసుకొని ఆనందంగా సేవించాలి.

దీనివల్ల ప్రధానంగా మధుమేహవ్యాధితో దెబ్బతినే కాలేయప్లీహాలు, క్లోమగ్రంధి వీటికి తక్షణ రక్షణ జరుగుతుంది. అంతేగాక రక్తహీనత ఏర్పడకుండా రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి నిరంతరం జరుగుతూనేవుంటుంది.

## 5) సూర్యముద్ర ధరించండి 'రం'కారం జపించండి



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా సుఖాసనంలో లేదా పద్మాసనంలో లేదా వజ్రాసనంలో కూర్చొని రెండుచేతులూ వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపైపెట్టి ఉంగరంవేలిని మాత్రమే కిందికివంచి దానిపైన బొటన వేలినిపెట్టి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచండి. ఇలా చేయ డాన్ని సూర్యముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను ధరించి వెన్నుతల నిటారుగావుంచి నిండా గాలిపీల్చు కొని లోపలఆపి 'రం.....' అనే బీజాక్షరాన్ని శ్వాసపూర్తయ్యేవరకు జపించండి. మరలా గాలిపీల్చుకొని అలాగే జపించండి.

ఇలా అయిదునుండి పదినిమిషాలపాటు మీ శక్తికొలది అభ్యాసం చేయండి. ఈ సాధన రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగాని ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగిగానీ చేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా క్లోమగ్రంధి పునరుజ్జీవనమై మధుమేహమహమ్మారి పూర్తిగా నాశనంకాగల స్థితి ఏర్పడుతుంది.

(వచ్చే సంచికలో ప్రాణాయామంతో, ఆసనాలతో, ధ్యానంతో, ఆహారౌషధాలతో మధుమేహాన్ని ఎలా మట్టుపెట్టాలో తెలుసుకుందాం)

## అనుభవం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారాలు. ఆచార్యా నాపేరు కె.వి.ఆర్.నాయక్, నా వయసు **41** సం.లు. నేను పోలీస్ ఉద్యోగిని. నా కడుపులో గత 5సం.ల నుండి చిన్నచిన్నగడ్డలున్నయని ఆసుపత్రిలో చూపించినప్పుడు డాక్టర్ చెప్పారు. దాదాపు 1లక్ష రూపాయలు ఖర్చు చేసినా తగ్గలేదు. మా టి.వీలో మీరు చెబుతున్న ఆయుర్వేద కార్యక్రమాన్ని చూసి మీరుచెప్పిన విధంగా, కల బందగుజ్జు **20**గ్రా, పసుపు **20**గ్రా, జిలకర్ర **20**గ్రా, పటికబెల్లం **20**గ్రా, ఈ నాల్గింటినీ ప్రతీరోజు ఉదయం పరగడపున తిన్నాను. 5 రోజుల్లో నా కడుపులోని గడ్డలు కరిగిపోయినయ్. రాత్రి భోజనంలో కొండపిండిఆకు, ఒకరోజు తరువాత రోజు బచ్చలికూర వారంరోజులు తిన్నాను. ఇప్పుడు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉన్నాను. ఈవిధంగా ఎంతోమంది రోగులను ఆరోగ్యవంతులు చేసిన ఏల్చూరిగురువు గారికి నా యొక్క హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు. జై ఆయుర్వేదం.

కె.వి.ఆర్. నాయక్, దిగువమెట్ట, గిద్దలూర్, ప్రకాశంజిల్లా, సెల్ : **9396279611**



## అనుభవం

పూజ్యులైన దైవసమానులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి పాదాభివందనాలు. మీరు ప్రచురించిన అమూల్యమైన గ్రంధాలు, మాసపత్రికలు చదువుతూ, మా టి.విలో మీ ప్రోగామ్ చూస్తూ ఎంతో విలువైన విషయాలు తెలుసుకొని మాకున్న సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటున్నాం.

నేను తయారుచేసిన ఔషధాలు : గ్యాస్ట్రబుల్‌కు వాములేహ్యం, నరాల బలహీనతకు అశ్వగంధ, పుండ్లకు లక్ష్మీలేపనం, మర్రిపండ్లపొడి జ్ఞాపకశక్తికి, కాటుకరేఖ కంటికి, స్నానానికి నలుగుపిండి, శిరోమంజరి, మునగాకురసం, అల్లం, నువ్వులనూనెతో కఫనివారణితైలం. ఈ విధంగా ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడకుండా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడుతూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నందుకు మాకు ఎంతో సంతోషంగావుంది.

మంజుల, రాయచూర్, సెల్ : 09482887755

## మలబంధం తగ్గించుకున్న - అనుభవం

ఆయుర్వేద గురువులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి శతకోటి వందనాలతో వ్రాయునది. ఆచార్యా నా పేరు రూపాదేవి. మా వారికి తీవ్రమైన మలబద్ధకసమస్య ఉండేది. మీరు ప్రతీనెలా ప్రచురిస్తున్న 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రికలో వ్రాసినటువంటి చిన్న పరిష్కారమార్గం ద్వారా మలబద్ధకవ్యాధిని దగ్గరకురాకుండా చేసుకున్నాం.

పొట్టు తీయకుండా ఆడించిన గోధుమపిండిలో అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు వంటాముదం, పావుచెంచా జీలకర, పావుచెంచా మిరియాలపొడి, పావుచెంచా అల్లంరసం, పావుచెంచా సైంధవలవణం కలిపి రొట్టెలాగా చేసుకొని రాత్రి తింటుంటే ఉదయం హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది. ఇలాంటి ఆయుర్వేద చిట్కాలు మా ఇంట్లో చాలా ఆచరిస్తున్నాం. మేము మీకు సదా ఋణపడివుంటాం. మీకు భగవంతుడు ఆయురారోగ్యాలను అందజేయాలని కోరుకుంటున్నాం.

పి. రూపాదేవి, చోడవరం, విశాఖపట్నం, సెల్ : 8790302065

## జిల్లాకు 100 మంది ఆయుర్వేద వీరాధివీరులు కావాలి!
## వీరతిలకం దిద్ది శౌర్యజ్ఞానం నేర్పి చరిత్రకారులుగా మారుస్తాం!

దేశంఅన్నా, ధర్మంఅన్నా, భారతీయతఅన్నా, భారతమాతఅన్నా, అంతులేని పిచ్చి అభిమానంగలవారు, కులమతవర్ణవర్గ ప్రాంత భేదాలకతీతంగా ప్రజలందరినీ ప్రేమించగలవారు, ఓర్పుతో నేర్పుతో ధైర్యసాహసాలతో అలుపులేకుండా అహర్నిశలు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించాలనే ఆశయంకలవారు, నిస్వార్థతతో నిబద్ధతతో నిజాయితీ హృదయంతో ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యేరీతిలో భోదించగల వాగ్ధాటిగలవారుఅందరి సంక్షేమమే తన సంక్షేమంగా భావిస్తు, అందరి కుటుంబాల్లో తానొక సభ్యుడిగా ఒదిగిపోగలిగినవారు, ఒకసోదరుడిగా ఒకతండ్రిగా ఒకతాతగా ఒక మేనమామగా ఒక బాబాయిగా ఒక తల్లిగా ఒకసోదరిగా ఒక మార్గదర్శకులుగా ఆయాసందర్భాల్లో ప్రజలతో మమేకం కాగలిగినవారు, తనకన్నా తన కుటుంబంకన్నా తనదేశ పునరుజ్జీవనమే తనప్రధానలక్ష్యంగా భావించి ఆచరించగల దేశభక్తులంతా ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు అర్హులే.

చదువు : తెలుగు బాగా చదవడం, వ్రాయడం, మాట్లాడటం వస్తేచాలు

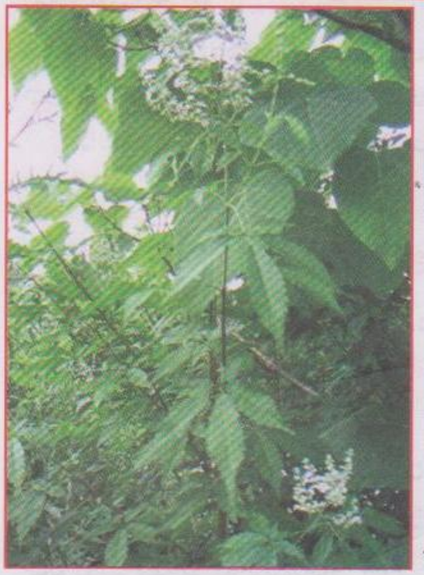
వయసు : ఏ వయసువారైనా ఆరోగ్యవంతులైతే చాలు, అర్హత : దేశం కోసమే జీవించాలనే ధ్యేయం

పై అర్హతలుకలవారు తమ విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, వయసు, ఆరోగ్యస్థితి, ఆర్థిక పరిస్థితి, అభిరుచులు, ఫోన్‌నెంబర్, చిరునామా మొదలైన పూర్తి వివరాలతో 9000109696 నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా పత్రికలోని జూబ్లీహిల్స్ చిరునామాకు లేఖ వ్రాయండి.



మెత్తని తులశాకులపొడి చిటికెడు ముక్కుతో పీలుస్తుంటే ముక్కునుండి కారేరక్తం అప్పుడే ఆగుతుంది

# సర్వవాతవ్యాధిహరయోగాలు



## వాతరోగాల గుండెలుచీల్చే-నిర్గుండి

బాగా ముదిరిన వావిలిచెట్టును ఆదివారం ఉదయం సూర్యోదయానికన్నా ముందే పూజించి నైవేద్యంపెట్టి చెట్టు అడుగునతవ్వి లావుగావున్న వేరుకు హాని కలుగకుండా దానిపైవున్న బెరడును కొడవలితో చెక్కి పావుకేజి మోతాదుగా తీసుకోవాలి. వెంటనే బెరడుతీసినచోట వేరుపైన ఆవుపేడను దట్టంగా పట్టించి మట్టికప్పి నీళ్ళుపోసిరావాలి.

ఆవేరు బెరడును కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించిన చూర్ణం 100గ్రా, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పిప్పలికట్టె వీటిని కూడా ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి జల్లించాలి. అన్నిచూర్ణాలను కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్ర ఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే 40 రోజుల్లో మెడపట్టుకపోయే మన్యస్తంభవాతం, పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, గర్భవాతం మొదలైన అన్నిరకాల వాతవ్యాధులు హరించిపోతయ్. అయితే వాతాన్నిపెంచే పదార్థాలు పూర్తిగా మానుకోవాలి.

## అన్నివాతనొప్పులకు - బూరుగుబెరడు



బూరుగుచెట్టును పూజించి పైబెరడు తెచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలుగా కొట్టి తగినంత మోతాదుగా మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఆ ముద్దను తగినంత వంటాముదంతో కలిపి ఉడికించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరు వాతనొప్పుల పైనవేసి దూదిపెట్టి గుడ్డతో కట్టుకట్టుకోవాలి.

ఇలా విడవకుండా రాత్రిపూట నిద్రించేముందు చేస్తుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

## వాతనివారణతైలం

ఉల్లిగడ్డలరసం 20గ్రా, ఫిరంగిచెక్కపొడి 20గ్రా, అల్లంరసం 20గ్రా, వెల్లుల్లిరసం 10గ్రా, సిరకా (వెనిగర్) 20గ్రా, నువ్వులనూనె 100 గ్రా, తీసుకోవాలి. అన్నింటినీ ఇనుప కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. నూనెమాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించివడపోసి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా మర్దనాచేస్తుంటే శరీరమంతా బాధించే వళ్ళునొప్పులు కీళ్ళనొప్పులు, నడుం నొప్పి, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి మొదలైన అన్నినొప్పులు హరించిపోతయ్. ఇదేతైలాన్ని నాలుగైదుచుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా చెవుల్లో వేస్తుంటే చెవినొప్పికూడా తగ్గిపోతుంది.



## పక్షవాతానికి - దూలగొండిచెట్టు

శరీరంలో కుడివైపున పక్షవాతమొస్తే ఎడమచెవిలోనూ, ఎడమవైపు పక్షవాతమొస్తే కుడివైపు చెవిలోను దూలగొండిచెట్టువేరురసం అయిదారుచుక్కలు రెండుపూటలా వేయాలి. దీంతోపాటు రెండుపూటలా ఇదే రసాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి లోపలికి సేవించాలి.

ఈ యోగాన్ని గ్రామాల్లోని పేదలు అతిసులువుగా ఆచరించి అంతటి భయంకరమైన పక్షవాతంనుండి బయటపడి హాయిగా జీవించవచ్చు.

## పడిపోయిన కాళ్ళకు - పచ్చపూల గోరింట

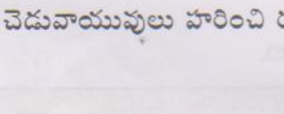
రెండుకాళ్ళలో చెడువాయువు పేరుకుపోయి కాళ్లు చచ్చుబడి నడకను కోల్పోయి మంచానపడినవారికి ఈ యోగం ఋషిప్రసాదం. పచ్చపూలు పూసే ముళ్లగోరింటచెట్లు ఇప్పటికీ చాలాగ్రామాల్లో దొరుకుతున్నయ్. ఈ చెట్టును పూజించి వేళ్ళు తెచ్చుకొని కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి పొడిచేయాలి. ఈ పొడి ఎంతవుంటే దానికి సమానంగా దోరగావేయించి దంచిన సొంఠిపొడి, దేవదారుచెక్కపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత మోతాదుగా అరచెంచా వంటాముదం కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. దీంతోపాటు పైన తెలిపిన వాతహరతైలం రెండుపూటలా కాళ్ళకు లేపనంచేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా చచ్చుబడ్డ కాళ్ళల్లో పేరుకున్న చెడువాయువులు హరించి రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై తిరిగి నడవగలుగుతారు.

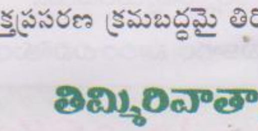
## తిమ్మిరివాతానికి - పాతఇటుకరాయి

వళ్ళంతా వాయువుకమ్మి నాడుల్లో రక్తప్రసరణ జరగక శరీరమంతా తిమ్మిర్లతో మొద్దుబారిపోయినవారు ఈ సులభయోగాన్ని ఎవరికివారే ఆచరించి ఆ సమస్యనుండి బయటపడవచ్చు.

ఒకపాత ఇటుకరాయిని తీసుకొని దంచిజల్లించి ఆ తరువాత నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని కాటుకలాంటి చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని రోట్లోవేసి మంచినువ్వులనూనెతో కలిపి నూరితే గుజ్జులా తయారౌతుంది. ఈ గుజ్జును శరీరమంతా తిమ్మిర్లపైన రుద్ది ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేయాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే వారంపదిరోజుల్లో సర్వాంగతిమ్మిరివాతం సంహారమై చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



జుట్టు ఊడినప్పుడు



జుట్టు మొలచినప్పుడు

## రాఘవేంద్ర అనుభవం

ఆయుర్వేద మహర్షి డా. ఏల్చూరి గారికి ఆచార్యా నా పేరు రాఘవేంద్ర, నా వయస్సు 22 సం.లు, గత 10 సం.ల నుండి తీవ్రమైన పేనుకొరుకుడుతో బాధపడుతూవున్నాను. ఈ మధ్య మిమ్ములను కలిసినప్పుడు మీరు చెప్పిన విధంగా కేశామృతాన్ని రోజూఉదయం ఆహారానికి ముందు లోనికి సేవిస్తూ, తలకు భృంగరాజ (స్పెషల్) తైలాన్ని రోజూ మర్దనాచేసేవాణ్ణి. ఒక సంవత్సరం కాలంలోనే నా వ్యాధి నయమైందని చెప్పడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాను. గురువుగారు మీకు ధన్యవాదములు. జై ఆయుర్వేదం జైజై ఆయుర్వేదం.

కారుమూరు రాఘవేంద్ర, s/o లక్ష్మీకుమార్, ఇ.నెం. 6-10-60/7, గణపతిగుడి ఎదురుగా, ఇసుకపల్లి, రేపల్లె, సెల్ : 9030225618



సోంపుగింజలు 5గ్రా, నమిలి నీళ్ళు తాగుతుంటే అన్నం తినగానేవచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.



# కరివేపాకుతో - కమ్మని యోగాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! దీని ఆకులు కూరలలో, తాలింపులలో వేస్తుంటారు. అయితే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కూరలలోని ఈ ఆకులను ఏరి పారేస్తుంటారు. అది తప్పు. ఈ ఆకులను తప్పకుండా తినాలి. దీని ఆకులు, వేరు, బెరడు, కాండపు చెక్క ఔషధంగా వాడవచ్చు.

ఈ ఔషధం పొట్టలోని వాతాన్ని హరించివేస్తుంది. శరీరానికి కాంతి, బలం, అహ్లాదం కల్గిస్తుంది. నోటి అరుచిని పోగొడుతుంది. జఠర రసాలను వృద్ధి చేస్తుంది. కఫమును హరిస్తుంది. అన్నిరకాల విరేచనాలకు కడుతుంది.

**మలబద్ధకానికి :** దీని వేరురసంగాని, కాండపు చెక్కను తొక్కితీసిన రసంగాని పూటకు 5-10 గ్రాముల చొప్పున సేవిస్తుంటే మలబద్ధంకం హరించిపోతుంది.

**పొక్కులు, కురుపులకు :** దీని వేరునుగాని, కాండపు చెక్కనుగాని సాన పై అరగదీసి ఆ గంధమును పట్టిస్తుంటే అవి హరించిపోతయ్. **అన్నిరకాల వాంతులకు :** దీని ఆకులనుగాని, వేరుచెక్కను గాని, కాండపుచెక్కలగాని 20 గ్రా. తీసుకొని అందులో పావులీటరు నీళ్ళుపోసి ఒక పావుగంటసేపు కాచిన తరువాత దించి వడకట్టుకున్న కషాయాన్ని కొద్దికొద్దిగా త్రాగుతుంటే అన్నిరకాల వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

**రక్త విరేచనాలకు :** దీని లేతఆకులను అలాగే పచ్చివిగాని లేక కొద్దిగా నేతిలో వేయించినవి గాని అయిదు నుండి పదిగ్రాముల వరకు తింటుంటే రక్త విరేచనాలు రెండు మూడుపూటల్లో కట్టుకుంటయ్.

**పైత్యవికారానికి :** నల్లగా పండిన దీనిపండ్లను తింటుంటే పైత్యవికారం హరించిపోతుంది.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

| | |
|---|---|
| శ్రీమతి టి. రమాదేవి, ఇ.సి.ఐ.ఎల్, హైద్రాబాద్ | రూ. 35,000/- |
| శ్రీ పోతరాజు సత్యనారాయణమూర్తి, హైద్రాబాద్ | రూ. 9,668/- |
| శ్రీ పండిట్‌జీ, న్యూఢిల్లీ | రూ. 5,000/- |
| శ్రీ ఎం.లక్ష్మీనారాయణ, అక్లూర్, నిజామాబాద్ | రూ. 1,100/- |
| శ్రీ ఎస్. భానుమూర్తి, సాలూర్, విజయనగరం | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి ఎ.లీలాపద్మజ,నర్సాపూర్,W.G. జిల్లా | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ గమిని జవహర్‌లాల్ ఫ్యామిలీ, గుంటూర్ | రూ. 511/- |
| శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి రవి హైమావతి, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి W. సూర్యకుమారి, శీలానగర్, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ B.M.P. జెట్టి, ఆర్‌సి.రోడ్, తిరుపతి | రూ. 500/- |
| శ్రీ జిన్నెల వెంకటేశ్వర్‌రావు, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ నాయుడు మునేశ్వర్‌బాబు, నిజాంపట్నం, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ కందుల లక్ష్మణయ్య, నిజాపట్నం, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి W. లావణ్య, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి. సీతారాంరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎన్.శంకర్, కంచన్‌బాగ్, హైద్రాబాద్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎం. ప్రభాకర్‌రావు, మర్రిపాలెం, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జయశ్రీ తుకారాం, బెంగళూర్ | రూ. 216/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి S. స్వర్ణలత, మౌలాలి, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ రవీంద్రరెడ్డి, బెంగుళూర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ దార నర్సింహరావు, తిరువూర్, కృష్ణాజిల్లా | రూ. 200/- |
| శ్రీ సతీష్‌కుమార్, బెంగుళూర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ పి. శ్రీరాం, వైజాగ్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి చాగలమర్రి రాధ, బోనగిరి | రూ. 100/- |
| శ్రీ యు. వేణుగోపాల్‌రావు, నిజాంపేట్ | రూ. 50/- |



నెమలీకల బూడిద 2గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి తింటుంటే వాంతులు మటుమాయం



మాదాపూర్‌లోని 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయంలో జాతీయజెండా ఆవిష్కరణ దృశ్యాలు



చౌదరిగూడ, ఘట్‌కేసర్‌లో శ్రీ యస్. రమేష్ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



వికారాబాద్‌లో శ్రీ వీరశైవసమాజం ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

SEPTEMBER - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

# పాఠకులకు ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక

హోలోగ్రామ్

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొందరు స్వార్థపరులు మన గ్రంథాలను పోలి ఉండేటట్లు నకిలీ గ్రంథాలను సృష్టించారని మీకు తెలుసు. అందువల్ల మన అసలు గ్రంథాలను మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టడం కోసం ప్రతి గ్రంథంపైన క్రింద చూపినట్లు ఎర్రని వృత్తంలో ఉన్నట్లుగా హోలోగ్రామ్ వేస్తున్నాము. అది బంగారపు రంగులో బిళ్ళలాగా ఉండి లోపల మహర్షి బొమ్మ, దానిపైన SNP అనే అక్షరాలు వుంటయ్. ఇలా హోలోగ్రామ్ ఉన్నవి మాత్రమే మన గ్రంథాలని ఇవిలేనివి నకిలీ గ్రంథాలని మీరు తెలుసుకొని కొనుక్కోండి.

ముఖ్యగమనిక : మాసపత్రికలకు నకిలీ పత్రికలు లేవు వాటిపైన హోలోగ్రామ్ ఉండదు

**మొత్తం 9 పుస్తకములకు రూ. 1,450/- మాత్రమే**
(కొరియర్/పోస్టల్ చార్జీలతో కలిపి)



కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 16 సంచిక : 7 పేజీలు : 36 రూ.15/-



# అందరికీ ఆయుర్వేద



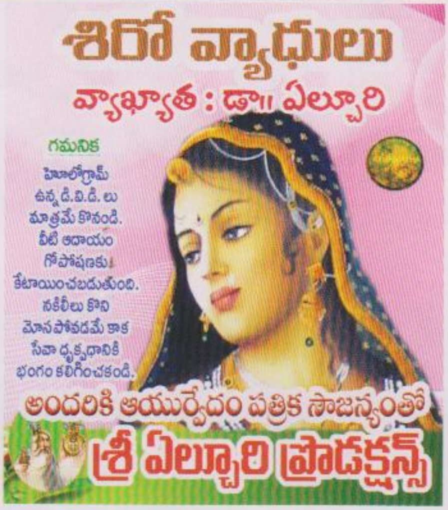
ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम्



అక్టోబర్, 2012

విజయదశమి శుభాకాంక్షలతో...










# ఏల్చూరి ఆయుర్వేద డి.వి.డి లు

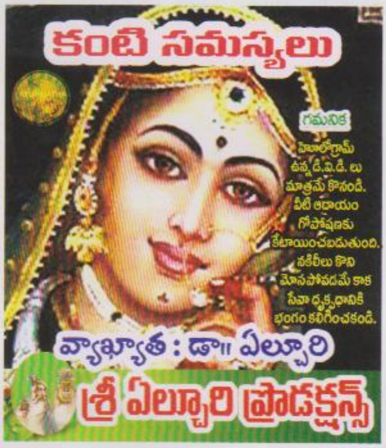
తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాదినాడు వివిధ అనారోగ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో కూడిన ఏల్చూరి గారి ప్రసంగాలను డి.వి.డి లుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరిగింది. మొదటి విడతగా పదిరకాల డి.వి.డి. లను మీకందిస్తున్నాం. తరువాత మిగిలిన అన్ని సమస్యల గురించి కూడా డి.వి.డి. లు మీకు అందుబాటులోకి రాబోతున్నయ్.

ముఖ్య గమనిక

ఇవే మన సంస్థ నుండి విడుదలైన డి.వి.డి. లని మీరు గుర్తుపట్టి తీసుకోవడం కోసం మన డి.వి.డి.ల కవరుపైన ఉండే బంగారపు రంగు గల హొలోగ్రామ్ చూసిన తరువాతే కొనవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

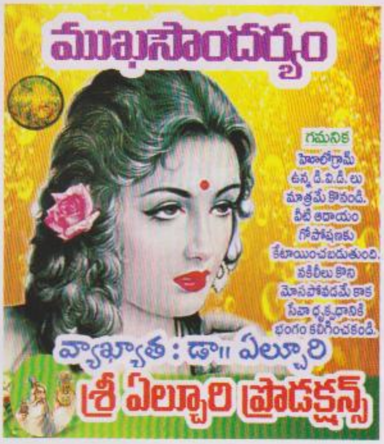
ఈ 10 డి.వి.డి. లు కావలసినవారు కొరియర్‌ఖర్చులతో కలిపి రూ. 1,100/- శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్, హైదరాబాద్ పేరుతో డి.డి. తీసి మీ పూర్తి చిరునామా సెల్‌నంబర్‌తో సహా క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

వివరాలకు: **శ్రీ ఏల్చూరి ప్రొడక్షన్స్**
మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, ప్లాట్ నం. 143,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్-500081,
సెల్ : 9550819215, 8790456727.


















# మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధంచెబుతూ వచ్చినవారికి అంటకడుతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్‌వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8297034605, 8297037650 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం.

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 13-10-12<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | ఆదోని,<br>కర్నూల్‌జిల్లా | శ్రీలక్ష్మి వెంకటేశ్వర కళ్యాణ మంటపం, రెడ్డి హాస్టల్, రైల్వేస్టేషన్‌రోడ్, ఆదోని | విశ్వహిందూ పరిషత్, ఆదోని<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ ఎస్. ఈరణ్ణారావు - 9441082754<br>08512 - 252866 |
| ది. 20-10-12<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి మ॥ 3 వరకు | పాలకోడేరు,<br>ప.గో.జిల్లా | సోము సుబ్బారావు వీరమ్మ కళ్యాణమండపం, గాంధీ బొమ్మదగ్గర | పూజ్య భారతమాత విగ్రహావిష్కరణ, పాలకోడేరు మండలం కో-అపరేటివ్ జూనియర్ కళాశాలలో ఆధ్వర్యం : శ్రీ గణపతిరాజు, ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం<br>సెల్ : 9290101500, శ్రీ S.S.N.రాజు - 9618612533, | |
| ది. 27-10-12<br>శనివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | ఆర్మూర్,<br>నిజామాబాద్ | క్షత్రియ కళ్యాణమండపం బస్‌డిపో వెనుక, ఆర్మూర్ | ఏల్చూరిఆయుర్వేద కుటుంబం ఆర్మూర్ శాఖ | శ్రీ వెంకటేశ్వర్‌రావు - 9440834560<br>శ్రీ పద్మనర్సయ్య - 9490414416<br>శ్రీ అల్జాపూర్ గంగాధర్ - 9849028898 |
| ది. 25-12-12<br>మంగళవారం<br>ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | ఒంగోలు పట్టణం | వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును | ఏల్చూరిఆయుర్వేద కుటుంబం ఒంగోలు శాఖ | శ్రీ ఏల్చూరి కృష్ణారావు - 9291291235 |

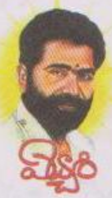


మేడిపళ్ళపొడి, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, తింటుంటే స్త్రీలబట్టంటురోగాలు తగ్గుతయ్

**పత్రికావర్గం**

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 16, సంచిక - 7, అక్టోబర్-2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



అందరికి ఆయుర్వేద
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ
జి. శంకర్, ఎస్. నాగరాజు

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ వసంతరాయులు, B.A.M.S.,
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, N.D.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
9550819215

ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42428568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్ కుమార్ కొత్తపల్లి

# దేశమాతకు గుడికట్టడానికి - దేశంలో దాతలే కరువయ్యారా?

ప్రతి మనిషి తనను కన్నవాళ్లకు, కన్నభూమికి సేవచేసి ఋణం తీర్చుకుంటేనే అతని జన్మ సార్థకమౌతుందని, అలా చేయకుండా వేరే ఎంత డబ్బు సంపాదించినా ఎన్ని పదవులేలినా, ఎంత గొప్పపేరు సంపాదించినా కూడా జన్మ సార్థకం కాదని భారతీయశాస్త్రాలు ఘంటాపథంగా చాటిచెప్పిన జీవనసత్యాన్ని పాఠకులందరికీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

మన మాతృభూమి విదేశీ దాస్యశృంఖలాల్లో బంధింపబడిన సమయంలో ఒక భగత్‌సింగ్, ఒక కర్తార్‌సింగ్ శరభ, ఒక ఆజాద్ చంద్రశేఖర్, ఒక ఒక నేతాజీ, పురుషోత్తముడు, ఒక రాణాప్రతాపుడు, ఒక ఝాన్సీరాణి, ఒక సీతారామరాజు వంటి వీరభారతపుత్రులు లక్షలాదిమంది తమ సుఖసంతోషాలకు అర్రులు చాచకుండా తమ ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా ధారపోసి స్వరాజ్యసమర రంగంలో బలిదానమయ్యారన్న యదార్థాన్ని కూడా మీకు గుర్తుచేస్తున్నాను.

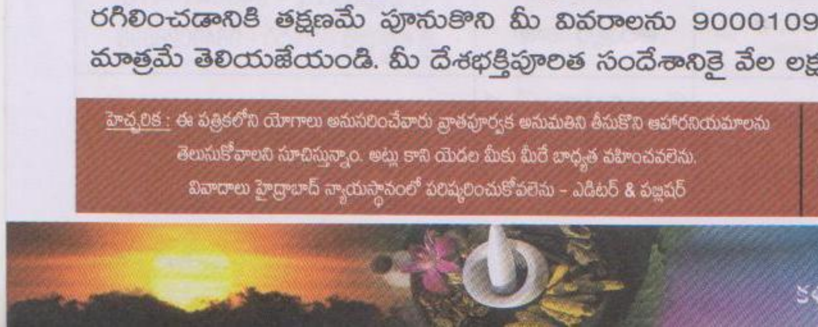
పెద్దలు తమ దేశమాతయైన భారతమాతను తమ గ్రామాల్లో తమ ఇళ్లలో నెలకొల్పుకొని, రోజూ ఆ తల్లిని ఆరాధిస్తూ "అమ్మా నీవు ప్రేమతో అందించే ఆహారంతో, వస్త్రాలతో, ఇంటితో, జీవనోపాధితో, పదవులతో మేమంతా సుఖంగా జీవించ గలుగుతున్నాం. ఓ భూమితల్లీ! నీ ఋణం ఎన్ని జన్మలెత్తినా తీర్చుకోలేం. ఎల్లవేళలా మమ్ముల్ని, మా కుటుంబాలను సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్థిల్లేలా ఆశీర్వదించు!" అని ప్రార్థిస్తుంటే అది చూసిన వారి బిడ్డలు కూడా పసితనం నుండే దేశభక్తిని పెంచుకొంటూ భవిష్యత్తులో తమ భూమిరక్షణలో తాముకూడా భాగస్వాములు కాగలుగుతారు.

దురదృష్టవశాత్తు నేటి భారతీయులంతా తమ బ్రతుక్కు మూలాధారమైన భారతమాతను ఆరాధించడం మాని, మతాలపేరుతో ముక్కలుచెక్కలై వందలరకాల దేవుళ్లను సృష్టించుకొని మతోన్మాదంతో తన్నుకుచస్తూ, దేశసమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని నానాటికీ బలహీనపరుస్తున్నారు. దిక్కులేనిదిగా మారిన దేశమాత, దేశప్రేమలేని మతఛాందసుల మౌఢ్యంతో నిర్వీర్యమై మరలా ఏదో ఒక విదేశానికి బందీ అయితే, అప్పుడు ఈ మతాలు వాటిపేరుతో సృష్టించుకున్న ఈ దేవుళ్ళు, ఈ మతవాదులను, ఈ దేశాన్ని కాపాడగలుగుతాయా?

బిడ్డలారా! మతపిచ్చితో పెట్రేగిపోతున్న మీ మస్తిష్కాలను ఇకనైనా శుద్ధిచేసుకోండి. భారత దేశంలో నివసించే ప్రజలందరిదీ ఒకే భారతకులమని, ఒకే భారతమతమని, భారతమాతే అందరికీ అసలైన ఏకైక దైవమని విశ్వసించండి. ఊరూరా భారతమాత విగ్రహాలను నెలకొల్పడానికి, భారతమాతకు దేవాలయాలు నిర్మించి ప్రజల్లో భావితరాల్లో దేశభక్తిని రగిలించడానికి తక్షణమే పూనుకొని మీ వివరాలను 9000109696 నెంబర్‌కు ఫోన్ చేయకుండా మెసేజ్‌ద్వారా మాత్రమే తెలియజేయండి. మీ దేశభక్తిపూరిత సందేశానికై వేల లక్షల కోట్ల కన్నులతో ఎదురుచూస్తూ ............ ఏల్చూరి



Edited Printed, Published and owned, by ELCHURI VENKAT RAO,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : ELCHURI VENKAT RAO, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



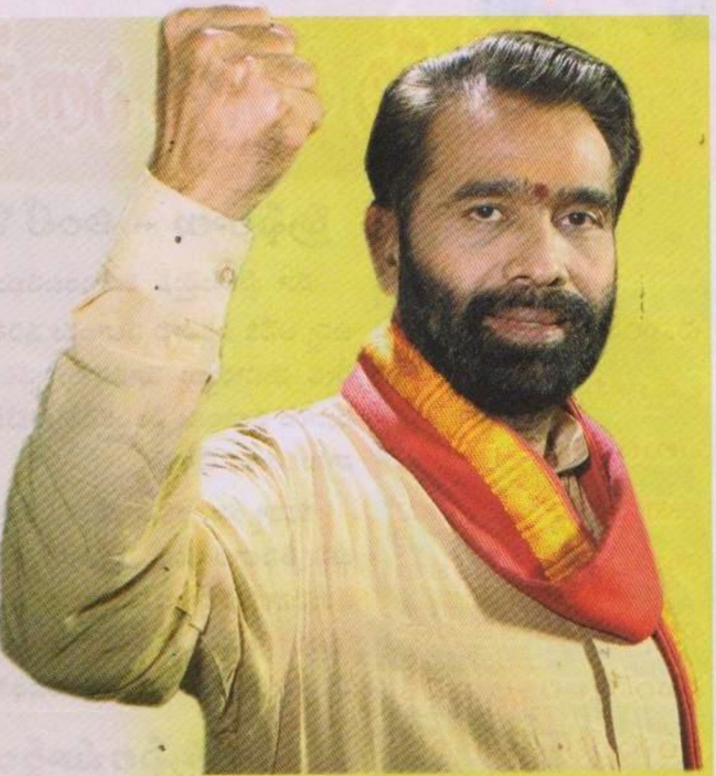
తమలపాకురసం 2చుక్కలు కంట్లోవేసి
కళ్ళను నీటితో కడుగుతుంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది

# ఆయుర్వేద విజ్ఞాన నిరూపణ మహోత్సవం

**తేది : 2013 జనవరి, 5,6 తేదీల్లో (శని, ఆదివారాలు)**

**సమయం : ఉ॥ 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు**

**వేదిక : ఒయాసిస్‌స్కూల్, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన, దర్గ, గచ్చిబౌలిరోడ్, హైదరాబాద్**



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! ఆయుర్వేద విజ్ఞాన శాస్త్రీయతను నిరూపించి భూగోళంపై మహర్షుల ఆయుర్వేద పతాకాన్ని ఎగురవేసి నేటి ఆధునికప్రజల కళ్ళు తెరిపించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

గత 15 సం.గా మనం చేస్తున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారంతో తమ వ్యాధులను పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయుర్మాత బిడ్డలంతా తమ స్వానుభవాలను ఈ వేదికపైన ఎలుగెత్తి చాటడానికి సిద్ధంకమ్మని ఆహ్వానిస్తున్నాం!

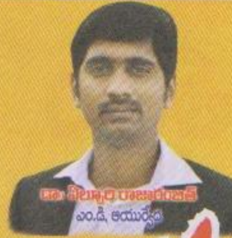
రోజూ లక్షలాది గోవులవధతో అధఃపతనమైపోతున్న మన దేశాన్ని, గోరక్షణతో పునరుజ్జీవనం చేయడానికి ముఖ్యంగా గోమూత్రంతో, గోఅర్కంతో, పంచగవ్యంతో, తులసి వేప మారేడు కలబంద మొదలైన మూలికలతో వికృతవ్యాధులైన క్యాన్సర్, సోరియాసిస్, కళ్ళు దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు కృశించడం, అండాశయ గర్భాశయాల్లో రొమ్ముల్లో గడ్డలు నీటిబుడగలు పుట్టడం, అతికొవ్వు పెరగడం, చెవిటితనం, మూగతనం మొద లైన అన్నిరకాల అనారోగ్యాలనుండి విముక్తులై ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయుర్వేద వీరసోదరీసోదరులంతా తమ అనుభవాలను స్వదస్తూరితో వ్రాసి తమ ఫోటోలను జతపరచి శిబిరంనాడు మాకందజేసి వేదికపై మీ ఆరోగ్యవిజయాలను ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పాలని స్వాగతం పలుకుతున్నాం!

అనుభవాలు చెప్పేవారు తమ అంగీకారాన్ని 9550819215 నెంబర్‌కు ఫోన్ ద్వారాగాని 8297037650, 8297034605 నెంబర్లకు మెసేజ్‌ద్వారాగాని తెలియజేయగలరు.

దూరప్రాంత అభిమానులకు వసతిసౌకర్యం, అందరికి ఆహార సౌకర్యం కలదు



రసాంజనం, హారతికర్పూరం పాచినీటితో
నూరి లేపనంచేస్తుంటే మొలలు ఊడిపోతయ్




# త్రిఫలాలను ఏ సమస్యకు ఎలా వాడాలో ఎదురులేని ఆరోగ్యం ఎలా పొందాలో తెలుసుకోండి-2

బిడ్డలారా! ఈనాడు యావత్ ప్రపంచమంతా మన త్రిఫలాల ఔన్నత్యాన్ని ముక్త కంఠంతో ఎలుగెత్తి చాటుతుంది. ఈనాడు మానవాళి ఎదుర్కొనే అన్నిరకాల దీర్ఘకాల వ్యాధులు సోకకుండా ముందే అరికట్టడానికి అంతులేని వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరగడానికి త్రిఫలాల మించిన పదార్థాలు మరేవీలేవని ఎన్నో వేల యేండ్లనాడే మన మహర్షులు నిర్ధారించి చెప్పారు. గత మాసం నుండి వరుసగా అందించే త్రిఫలయోగాలను ఆచరించండి.

## త్రిఫలాలు - అంటే ఏమిటి ?



మా ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! సృష్టిలో ఉన్న అనేక లక్షలాది ఫలాలను పరిశోధించిన ఆయుర్వేద మహర్షులు మానవులు ప్రతిరోజు వాడదగిన మూడు ఫలాలను ఎంపికజేసి వాటికి త్రిఫలాలు అని నామకరణం చేశారు.

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఈ మూడింటిని త్రిఫలాలంటారు. అలాగే ఈ మూడు ఫలాలను వరుసగా కరక్కాయను 'వరా' అని, తానికాయను 'ఉత్తమా' అని, ఉసిరికాయను 'శ్రేష్ఠా' అని కూడా వాటి ఔన్నత్యం మానవాళికి తెలియడంకోసం మహర్షులు ఆ పేర్లు పెట్టారు.

## త్రిఫలచూర్ణం - ఎలా తయారుచేయాలి?

బిడ్డలారా! అంగళ్ళలో త్రిఫలాలను తీసుకునే ముందు వాటి మంచి చెడులను గమనించండి. లేతగా, వాడినవిగా, పుచ్చినవిగా, బరువులేనివిగా, కళ లేనివిగా ఉన్న ఫలాలను తీసుకోకండి.

గింజలు తీసిన కరక్కాయబెరడు 100గ్రా, అలాంటి తానికాయబెరడు 200గ్రా, అలాంటి ఉసిరికాయబెరడు 400గ్రా, తీసుకొని మట్టిమూకుడులో వేసి చాలా చిన్నమంటపైన కొన్ని చుక్కలు దేశవాళి ఆవునెయ్యి వేసి అయిదు పది నిమిషాలు కలదిప్పి వేయించి తీసి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి. ఇదే అసలైన త్రిఫలచూర్ణం.

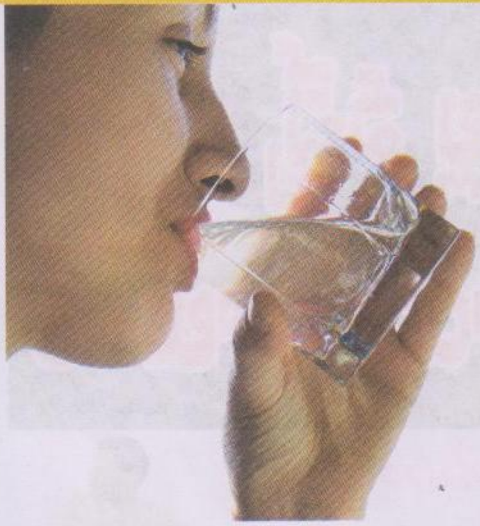
## త్రిఫలచూర్ణ - ప్రయోజనాలు

ప్రియమైన మా కుటుంబసభ్యులారా! ఈ మూడుఫలాల సమ్మేళనంతో కూడిన ఈ చూర్ణం రసాయనం వంటిదని మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఏ పదార్థాన్ని సేవించడంవల్ల శరీరానికి వ్యాధులు సోకకుండా, అకాలంలో వార్థక్యం రాకుండా, చర్మం ముడతలు పడకుండా, కళ్ళు, కాళ్ళు పోకుండా రక్షణ కలుగుతుందో ఆ పదార్థాన్ని 'రసాయనం' అంటారని తెలుసుకోండి.

ఈ త్రిఫలచూర్ణ రసాయనాన్ని సేవించడంవల్ల నేత్రరోగాలు, చర్మరోగాలు, అతిస్థౌల్యం, ప్రమేహరోగాలు, రక్తవికారాలు, పైత్యదోషాలు, కుష్టురోగాలు, విషమజ్వరాలు, ఉబ్బసం, క్షయ, అర్శమొలలు, కడుపులో గడ్డలు, వాంతులు, దురదలు, నాడీవ్రణాలు, మతిమరుపు, బుద్ధిమాంద్యం, వెంట్రుకల సమస్యలు ఇలాంటివన్నీ దరిదాపుల్లోకికూడా రాలేవు. అంతేగాక ఇప్పటికే ఆయా సమస్యలు శరీరాన్ని ఆక్రమించివుంటే దీని వాడకంవల్ల అవన్నీ క్రమక్రమంగా పూర్తి అదుపులోకి వస్తయ్.



కొండపిండిఆకులకు నెయ్యిరాసి వెచ్చజేసి
కడుతుంటే సెగగడ్డలు పగిలిపోతయ్



## త్రిఫలకల్పం – ఏ దోషానికి ఎలా వాడాలి?

ప్రియమైన తల్లులారా! వాత సంబంధమైన మెడనొప్పులు, తలనొప్పులు, వెన్నునొప్పులు, నడుంనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులవంటి సమస్యలున్నవారు పైన తెలిపిన త్రిఫలచూర్ణాన్ని నువ్వులనూనెతో కలిపిగాని లేక నెయ్యి మరియు బెల్లంతో కలిపిగాని సేవించాలి.

✡ పైత్యసంబంధమైన వాంతులు, అరుచి, నోటిపూత, మంటలు, దురదలు, దద్దుర్లు, త్రేన్పులు, చర్మపు పగుళ్ళవంటి సమస్యలున్నవారు త్రిఫలచూర్ణాన్ని నెయ్యితో కలిపిగాని లేక తేనె మరియు కండచక్కెరలు కలిపిగాని సేవించాలి.

✡ కఫసంబంధమైన తుమ్ములు, తలనొప్పి, ఊపిరాడకపోవడం, ఆయాసం, ఉబ్బసం, పిల్లికూతలు, అగ్నిమాంద్యంవంటి సమస్యలున్నవారు తేనెతో కలిపిగాని లేక తేనె మరియు సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలతో కలిపిచేసిన త్రికటుక చూర్ణంతో కలిపిగాని సేవించాలి.

✡ మేహసంబంధమైన అతిమూత్రం, అల్పమూత్రం, మూత్రంలో మంట, చురుకు, పోట్లు, మధుమేహంవంటి సమస్యలున్నవారు త్రిఫలచూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు కుండలోని చల్లనినీరు సేవించాలి.

✡ కుష్టుసంబంధమైన, చర్మసంబంధమైన దురదలు, దద్దుర్లు, సొరియాసిస్, పొక్కులు, గడ్డలు, పుండ్లు మొదలైన సమస్యలున్నవారు త్రిఫలచూర్ణాన్ని నెయ్యితో కలిపి సేవించాలి.

✡ అగ్నిమాంద్యంతో ఉదరంలో జఠరాగ్ని తగ్గిపోయి ఆకలిలేక తిన్నది జీర్ణంకాక పొట్ట బరువుగా ఉండేవారు త్రిఫలచూర్ణాన్ని సైంధవలవణంపొడితో కలిపి సేవించాలి.

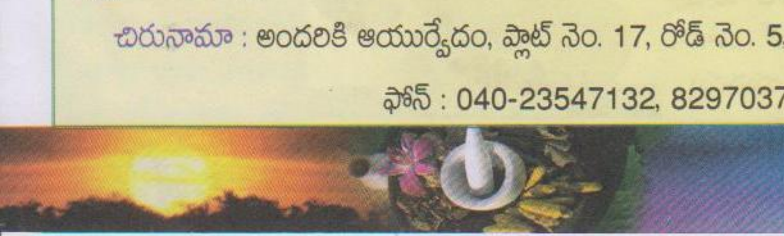
## త్రిఫలాలను ఏరోజుకారోజు–ఎలా సేవించవచ్చు?

ప్రియాతిప్రియమైన తల్లులారా! రోజూ ఉదయం ఆహారానికి గంట ముందు ఒక కరక్కాయబెరడు తింటుండాలి. అలాగే మధ్యాహ్నం ఆహారానికి గంటముందు రెండు తానికాయలబెరడు సేవిస్తుండాలి. అదేవిధంగా రాత్రి భోజనం తరువాత రెండుగంటలాగి నిద్రించేముందు నిదానంగా నాలుగు ఉసిరికాయలబెరడు తింటుండాలి.

ఇలా ఒక్కరోజు కూడా మానకుండా ప్రతిదినం సేవిస్తుంటే శరీరంలో అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి ఉత్పన్నమై ఆ స్త్రీపురుషులకు రతిమన్మథులవంటి సౌందర్యం, చందమామవంటి కాంతి, గరుత్మంతునివంటి నిశితమైన దృష్టి, సింహంతో సమానమైన గంభీరస్వరం, ఏనుగుతో సమానమైన శారీరక బలం, వాయువుతో సమానమైన తీవ్రవేగం, పర్వతంతో సమానమైన ఔన్నత్యం ప్రాప్తిస్తయ్యని మహర్షుల అనుభవం.

(వచ్చే సంచికలో మరెన్నో త్రిఫలచూర్ణ ఔన్నత్యాలు తెలుసుకోండి)





కొండపిండిఆకులకు నెయ్యిరాసి వెచ్చజేసి
కడుతుంటే సెగగడ్డలు పగిలిపోతయ్

# కూర్చొని పనిచేయడంవల్ల వచ్చే మధుమేహానికి ఆసనప్రాణాయామాలు-8



డా॥ కె.విశ్వనాథం

ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవీల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా !

సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషులారా !

## మధుమేహానికి - అర్థమత్స్యేంద్రాసనం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా కాళ్ళు చాచి కూర్చొని కుడికాలును మోకాలి వద్దకు మడిచి ఎడమ పిరుదు క్రిందవుంచి ఎడమకాలును కుడి మోకాలు ప్రక్కన పాదం నేలపై ఆనేలావుంచి కుడిచేతిని ఎడమమోకాలును చుట్టుతూ పాదాన్ని చేతితో పట్టుకోవాలి. ఎడమచేతిని వీపుకు క్రింది భాగంలో చేర్చి లేదా నేలపైవుంచి తలను ఎడమవైపు వెనుకకు తిప్పివుంచాలి. ఇలా ఒకటిరెండు నిమిషాలు ఉంచిన తరువాత తిరిగి యధాస్థానానికి వచ్చి రెండవకాలుతో కూడా అదేవిధంగా ఆచరించాలి.

## మధుమేహానికి - ధనురాసనం



బోర్లాపడుకొని కుడికాలును మోకాలివద్దకు మడచి కుడిచేతితో కుడికాలివేళ్ళ అడుగుభాగాన్ని లేదా చీలమండలను పట్టుకొని గాలిపీలుస్తూ తలను, ఛాతీని, కాలును పైకి లేపగలిగినంత లేపి ఆపి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదే ప్రకారంగా ఎడమకాలితో చేస్తూ సాధనతో చివరగా రెండుకాళ్ళతో కూడా ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఆచరించాలి. ఈ ఆసనంలో ఊగడం, దొర్లడం కూడా చేయవచ్చు.

## మధుమేహానికి - ఉదరాకర్షణాసనం



నేలపైన గొంతు కూర్చొని రెండు అరచేతులు మోకాళ్ళపై వుంచి కుడిమోకాలును ఎడమపాదానికి తగిలిస్తూ తలను ప్రక్కవైపుగా వెనుకకు తిప్పిచూడాలి. కొన్ని క్షణాలాగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదేప్రకారంగా ఎడమకాలితో కూడా ఆచరించాలి. దీన్ని అయిదునుంచి పదిసార్లు సాధనచేయవచ్చు.

## మధుమేహానికి - పవనముక్తాసనం

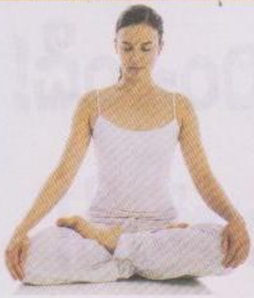
నేలపై వెల్లకిలా పడుకొని కుడికాలును మోకాలివద్దకు మడచి రెండు అరచేతులతో మోకాళ్ళ క్రింది భాగాన్ని పట్టుకొని గాలి వదులుతూ మోకాలును తొడతోసహా పొట్టకు వత్తుతూ తలను ముందుకు వంచి గడ్డాన్ని మోకాలుకు ఆనించాలి. కొన్ని క్షణాలాగి తిరిగి గాలిపీల్చుతూ తలను, కాలును యధాస్థానానికి తీసుకెళ్ళి గాలిని వదిలివేయాలి. ఇదేప్రకారంగా రెండవకాలితో కూడా అయిదుసార్లు ఆచరించాక పైవిధంగా రెండుకాళ్ళతో కూడా ఆచరించాలి. ఈ ఆసనంలో ఊగడం, దొర్లడం కూడా చేయవచ్చు.



మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా !

ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి మీ మధుమేహ సమస్యను మీరే పరిష్కరించుకోండి !

అవిశెగింజలు, ఉప్పు నీటితో నూరి కడుతుంటే మొండిగడ్డలు పగిలిపోతయ్



## మధుమేహానికి - కపాలభాతి ప్రాణాయామం

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా సుఖాసనంలోగాని, వజ్రాసనంలోగాని కూర్చొని రెండుచేతులను చాపి ఉంగరంవేలును క్రిందికి మడిచి దానిపైన బొటనవేలునుంచి మిగతావేళ్లను చక్కగా చాచి వెన్ను నిటారుగా ఉండేలా కూర్చోవాలి.

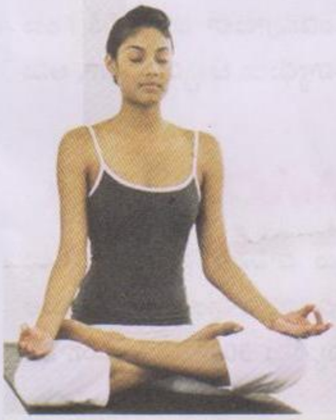
ఉదరంనుండి గాలిని బయటకు టపాటపామని గట్టిగా వదులుతుండాలి. ఇలా రెండు నిమిషాల నుండి పదినిమిషాలవరకు సాధన కొనసాగించాలి. దీనినే కపాలభాతి ప్రాణాయామం అంటారు.

## మధుమేహానికి - ఉడ్యానబంధ ప్రాణాయామం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా సుఖాసనంలోగాని, వజ్రాసనంలోగాని కూర్చోవాలి. రెండు అరచేతుల ను మోకాళ్ళ పైభాగంలోవుంచి గాలి పూర్తిగా వదిలి పొట్టను లోపలికి లాగగలిగినంత లాగి, ఆపగలిగి నంతసేపు ఆపి తిరిగి గాలి పీలుస్తూ పొట్టను యధాస్థానానికి తెచ్చి విశ్రమించాలి. ఇలా అయిదు నుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.

## మధుమేహానికి - ఉదరచాలనం



పైవిధంగా కూర్చొని గాలిపూర్తిగా వదలివేసి పొట్టను బయటకు లోపలికి కదిలించాలి. ఇలా ఒకటినుండి నాలుగు నిమిషాలు ఆచరించి విశ్రాంతి పొందాలి. ఇదే ఉదర చాలనం.

పై ఆసనాలవల్ల ప్యాంక్రియాస్ అనబడే మధుమేహగ్రంధికి వ్యాయామం జరిగి తిరిగి ఇన్సులిన్ అనబడే జీవరసం ఉత్పత్తి అవుతుంది. తద్వారా క్రమంగా ఔషధాలు వాడే అవసరంలేకుండా మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది.

దీంతోపాటు వచ్చే సంచికలో చెప్పబోయే ఆహారనియమాలను, ఆహారౌషధాలను, ధ్యానవిధానాన్ని పాటిస్తూ స్వయంసాధనతో వ్యాధినుండి విముక్తులుకావచ్చు.





పిప్పళ్ళపొడి 2గ్రా, తేనె 5గ్రా, రోజూ 3సార్లు తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్



# అన్నిచోట్ల దొరికే పల్లేరును పలుకరించండి! ఎన్నివ్యాధులు తగ్గిస్తుందో తెలుసుకోండి!

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్



## అన్నిమూత్రరోగాలకు - పల్లేరు

ముందుగా పల్లేరుమొక్కకు నమస్కరించి మనసులోనే సమస్యను తెలియజేయాలి. తరువాత ఆ మొక్కనుండి జాగ్రత్తగా ఆకులను మాత్రమే సేకరించి తీసుకొచ్చి అందులో నీళ్ళు కలపకుండా రోట్లోవేసి మెత్తగాదంచి ముద్ద చేయాలి. ఆ ముద్దను పలుచని నూలుబట్టలోవేసి పిండి రసంతీయాలి.

ఆ రసం పావుకప్పు మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల మూత్రవ్యాధులు ఆశ్చర్యకరంగా, అనుమానంలేకుండా హరించిపోతయ్.

## ఆగిన బహిష్టుకు - ఏనుగు(పెద్ద) పల్లేరు

నెలల తరబడి బహిష్టు ఆగిపోయి దానివల్ల నానాయాతనలు పడుతున్న మా ఆడబిడ్డలు ఈ పెద్దపల్లేరుకు నమస్కరించి సమస్య చెప్పండి. తరువాత దానినుండి లావుగావుండే పల్లేరుకాయలను తెచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలుగా నలగ్గొట్టి నిలువజేసుకోండి. పావులీటర్ మంచినీటిలో ఈ ముక్కలను 30గ్రా, మోతాదుగావేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా సేవించండి.

ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగిమరలా ప్రారంభమౌతుంది. అంతేగాక శరీరంలోని అధికవేడితో పుట్టిన మూత్రంలో మంటలు, కడుపులో మంటలు, అతివేడి, నీరసంవంటి సమస్యలు కూడా పరిష్కారమౌతయ్.

## చెవుల చీమును అరికట్టే - పల్లేరు

ఎంతోకాలంనుండి చెవినుండి చీముకారే సమస్యతో బాధపడుతూ ఎన్నిమందులు వాడినా తగిన పరిష్కారం దొరకక అల్లాడుతున్న మా అభిమానులు పల్లేరుచెట్టువద్దకు వెళ్ళి హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించి మనసులోనే బాధను తెలియజేయండి. తరువాత దానినుండి పచ్చిపల్లేరుకాయలను తగినన్ని తెచ్చి రోట్లోవేసి ముద్దలాగా దంచండి.

ఆ ముద్దను పలుచని నూలుబట్టలోవేసి పిండి తీసినరసం నాలుగైదుచుక్కలు రెండుపూటలా చెవుల్లోవేసి దూదిపెట్టాలి. వారం పదిరోజుల్లో చీముకారే సమస్య చెప్పకుండా ఆగిపోతుంది.

## అర్శమొలలకు - పల్లేరు

దీర్ఘకాలంగా మూలవ్యాధితో సతమతమౌతున్న ఆయుర్వేద అభిమాన సోదరీసోదరులంతా పల్లేరుచెట్టును ఆశ్రయించండి. దానికి మొక్కి వేర్లతో సహా తీసుకొచ్చి చిన్నముక్కలు చేసి నీడకు ఆరబెట్టండి. తరువాత దంచి జల్లించి నిలువజేసుకోండి.

ఈ చూర్ణం పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే మొలలు సమూలంగా నిర్మూలనమౌతయ్.

జాజికాయ నేతితో నూరి కణతలకు
పట్టిస్తే హాయిగా సుఖనిద్ర వస్తుంది

## నూరేళ్ళసుఖానికి - పల్లేరు

పల్లేరుగింజలు, బూరుగుగింజలు లేక బూరుగుబంక, దూలగొండి విత్తనాలు, నేలతాడిదుంపలు, పిల్లిపీచర (శతావరి) దుంపలు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అన్నింటినీ కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి పాత్రలోవేయాలి. అవి మునిగేవరకు దేశవాళి ఆవు పాలుపోసి చిన్నమంటమీద పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండించాలి. తరువాత వాటిని దంచిజల్లించి సమభాగంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఒక టీచెంచా మోతాదుగా కప్పు వేడిపాలలో కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తుంటే అరవైనుండి తొంభైరోజుల్లో అపారమైన వీర్యపటుత్వం, దేహబలం, బుద్ధిబలం కలిగి నూరేళ్ళజీవితం సుఖంగా సాగుతుంది.

## క్షయరోగానికి - పల్లేరు

ఏనుగుపల్లేరుకాయలు 200గ్రా, అశ్వగంధదుంపలు 200గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్షయరోగం క్షయించిపోతుంది.

## పిల్లల మూత్రనాళంలో రాళ్ళకు - పల్లేరు

పల్లేరువేర్లు, నీరుగొబ్బివేర్లు, ఆముదంచెట్టువేర్లు, వాకుడువేర్లు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. తరువాత అన్నింటినీ కలిపి రోట్లోవేసి దేశవాళి ఆవుపాలు తగినన్ని కలిపి పదార్థమంతా కలిసిపోయి ముద్దలాగా అయ్యేవరకు నూరాలి.

ఆ ముద్దను కుంకుడుగింజంత పరిమాణంగా గోళీలుకట్టి నీడకు గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ జేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకగోళీని 30గ్రా, తియ్యని పెరుగులో కలగలిపి తినిపించాలి. వారంరోజుల్లో బిడ్డల మూత్రనాళంలో పుట్టిన రాళ్ళు హరించిపోయి మూత్రం ధారాళంగా విసర్జింపబడుతుంది. పెద్దలు మోతాదును పెంచుకొని వాడవచ్చు.



### కిడ్నీలో రాయి కరిగింది

పూజ్యులైన శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. ఆచార్యా నా పేరు సి.హెచ్. శ్రీనివాస్. నాకు గతంలో కిడ్నీలో రాయి వచ్చి దానిద్వారా కిడ్నీలో ఇన్‌ఫెక్షన్, నొప్పి, మూత్రంలో మంట ఉండేది. ఈ సమస్య కొరకు అనేకమంది డాక్టర్లను సంప్రదించినా తాత్కాలిక ఉపశమనమే తప్ప ఫలితంలేకుండా పోయింది. వారు ఇచ్చిన మందులు మానివేయగానే తిరిగి నొప్పి, మూత్రంలో మంట వచ్చేవి. అప్పుడు 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక చూసి అడ్రస్ తెలుసుకొని ఏల్చూరి గురువుగారిని కలిసాను. దానికి గురువుగారు గోక్షుర(పల్లేరు)చూర్ణం వాడమని చెప్పారు. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా గోక్షురచూర్ణం వేసి అరగ్లాస్ అయ్యేవరకు మరిగించి చల్లారిన తరువాత ఆ కషాయాన్ని ప్రతీరోజు ఉదయం తీసుకున్నాను. దీంతోపాటు పాషాణబేధి (కొండపిండి), పునర్నవా (తెల్లగలిజేరు)లను కూడా ఉపయోగించాను. ఇప్పుడు నాకు కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిపోయి, నొప్పి, మంట పూర్తిగా తగ్గిపోయినయ్. అప్పటినుండి 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక క్రమంతప్పకుండా చదువుతున్నాను. త్రిఫలచూర్ణం, అశ్వగంధాఘృతం రోజూ వాడుతున్నాను. మా ఇంట్లోని వారందరు కూడా ఆయుర్వేద సూత్రాలనే పాటిస్తున్నామని తెలుపుటకు ఎంతో సంతోషిస్తున్నాము. మీకు ధన్యవాదములు.

సి.హెచ్. శ్రీనివాస్, వికారాబాద్, రంగారెడ్డిజిల్లా, సెల్ : 9494662299

# బెల్లం కూడా ఔషధమేనా? అనుకోకుండా బెల్లం బల్లెంలా ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోండి?



## మూత్ర, వాతరోగాలకు - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! విషరసాయనాలు కలపకుండా తయారుచేసి ఒక సంవత్సరం నిలువవుంచిన పాతబెల్లం 100గ్రా, తీసుకోండి. ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో మేలురకమైన యవక్షారం 100గ్రా, తెచ్చుకోండి. ఈ రెంటిని రోట్లోవేసి కలిసిపోయేటట్లు బాగా దంచి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

ఈ ముద్దను పూటకు వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి 3 నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రం అతికష్టంగా మంటలతో బొట్టుబొట్టుగా పడే మూత్రకృచ్ఛరోగం హరించి పోతుంది. అంతేగాక వాతనొప్పులతో బాధపడేవారు కూడా ఇదేవిధంగా వాడుతూ అన్నిరకాల వాతనొప్పులనుండి బయట పడవచ్చు.

## ఆమ(కీళ్ళ)వాతానికి - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! వేళతప్పి తినడంవల్ల, అరగని పదార్థాలు తినడంవల్ల, టి.విలు చూస్తూ లేక మాట్లాడుతూ తినడంవల్ల తిన్న ఆహారం మురిగిపోయి, కుళ్ళిపోయి 'ఆమం' అనే పులిసిన పదార్థంగా మారి శరీరంలోని అన్ని సంధుల (జాయింట్ల) లోకి ప్రవేశించి ఆయా కీళ్ళకు వాతరోగాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీన్నే కీళ్ళవాతం అని కూడా అంటారు.

ఈ సమస్యగలవారు పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 100గ్రా, కలిపి దంచి ముద్దజేసి గాజుపాత్రలో నిలువజేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా అవసరాన్నిబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా కీళ్ళవాతం హరించి పోతుంది.

## అజీర్ణరోగానికి - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మన కుటుంబాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ వేళతప్పి మాత్రమే భోజనంచేస్తూ అజీర్ణరోగాన్ని కొని తెచ్చుకొంటున్నారు. ఒక్క ఈ అజీర్ణరోగం వల్లనే శరీరంలో సమస్తమైన వాతపిత్తకఫరోగాలు జనిస్తాయని అర్థం చేసుకొని, చెప్పబోయే సులువైన ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడండి.

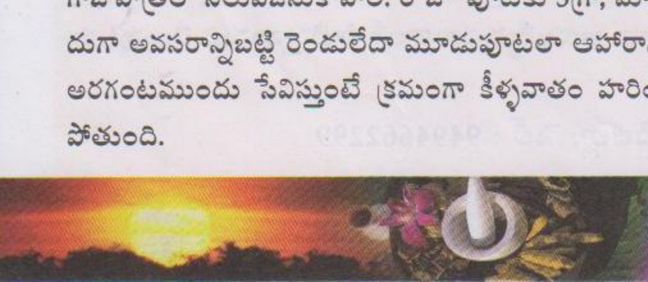
పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన పిప్పళ్ళ పొడి 100గ్రా, కలిపి కలిసిపోయేటట్లు రోట్లోవేసి దంచి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోండి.

రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 5గ్రా, మోతాదుగా ఈ ఆహారౌషధాన్ని సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తున్న అజీర్ణరోగం అదృశ్యమౌతుంది.

## మూత్రరోగాలకు - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మూత్రం పోయవలసిన సమయంలో బలవంతంగా ఆపడంవల్లగాని, అతివేడి పదార్థాలు సేవించడం వల్లగాని, అధికశారీరకశ్రమ చేయడంవల్లగాని శరీరంలో త్రిదోషాలు ప్రకోపించి మూత్రరోగాలను కలిగిస్తయ్. మూత్రం యథావిధిగా విసర్జన కానప్పుడు చెప్పబోయే యోగాన్ని ఆచరించండి.

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన జిలకరపొడి 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలువజేసుకోండి. దీన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.



భోజనానికి ముందు అల్లం 3గ్రా, సైంధవ లవణం తింటుంటే ఆకలి పెరుగుతుంది

## అర్శమొలలకు - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఎక్కువకాలంపాటు మలబంధసమస్య ఏర్పడటంవల్ల లేక రోజూ అనేకగంటలు ఒకేచోట కదలకుండా కూర్చొని పనిచేయడంవల్ల ఇలాంటి అనేక కారణాలవల్ల ఆసనం వద్ద మొలలు ఏర్పడి ఆ వ్యక్తులకు నరకం చూపిస్తుంటయ్. అలాంటివారు ఈ యోగాన్ని పాటించి ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

పాతబెల్లం 100గ్రా, కరక్కాయబెరడుపొడి 100గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి దంచి గాజుపాత్రలో నిలువజేసుకోవాలి. పూటకు అవసరాన్నిబట్టి 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తిని అనుపానంగా అరగ్లాసు పలుచని తియ్యని మజ్జిగ సేవి స్తుంటే అర్శమొలలు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

## శీత,వాత,జ్వరవ్యాధులకు - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనింట్లో నిత్యం వాడుకునే పదార్థాల్లో ఎంత అమోఘమైన ఔషధశక్తివుందో చెప్పబోయే యోగం ద్వారా తెలుసుకొని ఆనందించండి.

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించిదంచిన జీలకరపొడి కలిపి దంచి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను రోజుకు 3 లేదా 4 పూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే అగ్నిమాంద్య సమస్య నివారించబడుతుంది. తరువాత విషమ జ్వరాలు, వాతరోగాలు, జలుబు, పడిశం, శరీరానికి చలువకమ్మడం వంటి శీతరోగాలు కూడా హరించిపోతాయని తెలుసుకోండి.

## దురదలు, దద్దుర్లకు - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! శరీరంలో ఒకసారి శీతలం, ఒకసారి ఉష్ణం ప్రకోపిస్తూ శీతపైత్యమనే వ్యాధిని కలిగిస్తయ్. దీనివల్ల అకస్మాత్తుగా శరీరమంతాగాని, కొన్నిచోట్లగాని దురదపుట్టి గోకగానే వాచినట్లుగా బెందులు, దద్దుర్లు పుట్టుకొస్తయ్. ఈ సమస్యను చెప్పబోయే యోగంతో తరిమికొట్టండి.

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిజల్లించిన ఓమపొడి 100గ్రా, కలిపి శుభ్రమైన రోట్లోవేసి కలిసిపోయేటట్లు దంచి గాజుసీసాలో నిలువజేయండి. రోజూ ఆహారానికి గంటముందు ఈ పదార్థాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా కమ్మగా తింటుంటే దురదలు, దద్దుర్లు, గడ్డలు, పుండ్లు, కురుపుల వంటి రక్త వికారంవల్ల కలిగిన చర్మసమస్యలు హరించిపోతయ్.

## మలబంధం, రక్తవిరేచనాలకు - బెల్లం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! అరగని కఠిన పదార్థాలను తినడంవల్ల మలబంధం పుట్టి కాలక్రమంలో కడుపులో నొప్పిని, కీళ్ళనొప్పుల ను, రక్తవిరేచనాలను కలిగిస్తుంది. ఇంత పెద్దసమస్యలకు చాలా సులువైన ఇంటిమార్గం తెలుసుకోండి.

పాతబెల్లం 100గ్రా, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 100గ్రా, దంచి గాజుపాత్రలో నిలువజేయండి. రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు, ఆమవాతనొప్పులు, కడుపునొప్పులు, మలబంధం, అనేక ఉదరవికారాలు అణగిపోతయ్.

(గతసంచిక తరువాయి...)



# సర్పాయుర్వేదం - 6
# నాలుగురకాల రాజీమంత సర్పజాతుల-లక్షణాలు

## రాజీమంత సర్పాలు నాలుగువిధాలు

రాజీమంతసర్పాలు అని పిలువబడే సర్పజాతిలో నాలుగు విధాలైన వేరువేరు లక్షణాలు గల సర్పాలుంటయని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. 1) క్షుద్రజాతి సర్పాలు 2) కుంభీనస సర్పాలు 3) మహాసర్పాలు 4) నిర్విషసర్పాలు అని వాటిని విభజించారు.

పైన పేర్కొన్న నాలుగురకాల రాజీమంత సర్పజాతి ఒకదానితోఒకటి సంయోగంద్వారా సంకరంకావడంవల్ల 1) క్షుద్రసర్పాలు తొమ్మిదిరకాలుగాను 2) కుంభీనస సర్పాలు ఎనిమిదిరకాలుగాను 3) మహాసర్పాలు మూడు రకాలుగాను 4) నిర్విషసర్పాలు పదహారురకాలుగాను ఏర్పడివుంటయని ఋషులు తెలియజేశారు.

## తొమ్మిదిరకాల - క్షుద్రజాతిసర్పాలు

1) పెద్ద కట్లపాము : దీనినే పెద్ద పరుగుడుపాము అనికూడా అంటారు. ఇది మూడడుగుల పొడుగుతో గోధుమవన్నెత్రాచులాగా వుంటుంది. దీనికాటువల్ల మాటి మాటికి విషమెక్కుతూ బాధ కలుగుతుందేగాని మరణం కలుగదు.

2) నాగుల కట్లపాము : దీనినే నాగపరుగుడుపాము అనికూడా అంటారు. ఇది ముప్పదిఆరు అంగుళాల పొడవు కలిగి చూడటానికి నల్లత్రాచులాగా వుంటుంది. దీనికాటువల్ల విషమెక్కుతుందిగాని మృతి కలుగదు.

3) నూనెకట్లపాము : ఇది ముప్పదిఆరు అంగుళాల పొడవు కలిగి శరీరమంతా తెల్లని కట్లతో మిసమిసలాడుతూ నూనెరంగు కలిగివుంటుంది. దీని విషం చురుగ్గా ఉన్నాకూడా దీనికాటువల్ల విషబాధలు కలుగుతాయేగాని మృతి కలుగదు.

4) బర్రె కట్లపాము : ఇది యాభై అంగుళాల పొడవుతో ఒళ్ళంతా గరుగ్గా, లావుగా, మొద్దుగా వుంటుంది. ఇది క్రూరమైన విషం కలిగివున్నా కూడా మృతి జరుగదు.



5) కట్లపాము : ఇది మూడు మూరల పొడవుతో ఒళ్ళంతా గణుపులవంటి కట్లతో వుంటుంది. దీవికాటువల్ల విషమెక్కుతుంది గానీ మరణం కలుగదు.

6) తాడిగిరిపాము : దీన్నే తాటిబొలుగుపాము అనికూడా అంటారు. ఇది మూడు జానల పొడవు కలిగి నూనెరంగుతో వుంటుంది. ఎక్కువగా తాటిచెట్ల పైనే నివసిస్తూ మనుషుల నెత్తిమీద మాత్రమే కరుస్తుంది. దీని విషంవల్ల గంటలోపే మృతి కలుగుతుంది. దీన్ని నివారించగల ప్రతిక్రియలేదు.

ఎవరివల్లనైనా దెబ్బతింటే వారిపై పగపట్టి చంపుతుందని, అలా చంపలేకుంటే ఆరునెలల్లో నిరసన వ్రతంపూని మరణిస్తుందని విషవైద్యశాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు.

7) చెట్టెగురుపాము : ఇది చిటికెనవేలంత లావుగా అడుగున్నర పొడవు కలిగి వుంటుంది. ఎప్పుడూ చెట్లమీదనే వుంటూ మనుషులను తలమీదగాని, కళ్ళమీద గాని కరుస్తుంది. పగసాధించే విషయంలో పైన తెలిపిన పామును పోలివుంటుంది. కాటుపడ్డ మరుక్షణమే మందువేసేలోపే మృతి కలుగుతుంది.

8) గొడ్డలి మొగపుపాము : ఇది మూరెడు పొడవుతో గొడ్డలివంటి ముఖం కలిగి ఊదారంగులో ఉంటుంది. రేగడిమట్టి, చౌటిభూములు, బురదనేలల్లో ఉండి వర్షాకాలంలో మాత్రమే బయట తిరుగుతుంది. దీని కాటుపడ్డ మనుషుల అవయావాలు కుంచించుకుపోయి పొట్టివారౌతారు.

9) గోడప్రాకుడుపాము : ఇది రెండు మూరల పొడవుతో, తెల్లని శరీరంతో నల్లని అడ్డచారలతో వేలెడు లావు కలిగి అతిక్రూరమైన విషంతోవుంటుంది. ఇది ఎంత నున్నగావున్న గోడనైనా ఎక్కగలదు.

పచ్చిబంగాళదుంప నీటితో నూరి
కాలినచోట పట్టిస్తే చల్లగావుండి బొబ్బలెక్కవు

# ఏడురకాల - కుంభీనస సర్పాలు



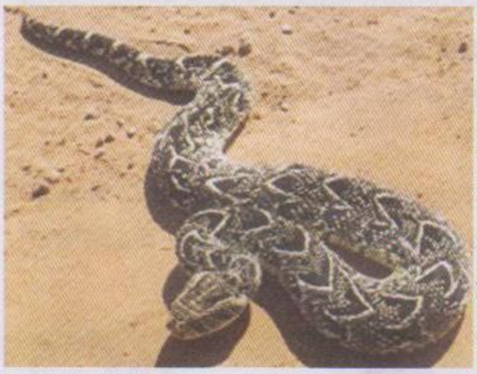
1) ఘంటాపుచ్ఛసర్పం : ఇది అతిపొడవైన శరీరంతో క్రూరస్వభావంతో సంచరిస్తూ తోక చివర గంటమ్రోగినట్లు శబ్దం చేస్తుంటుంది. ఉగ్రమైన విషంతో సర్వజంతువులను భక్షిస్తుంది. ఆహారానికి బయలుదేరగానే దీని తోకనుండి వచ్చే ఘంటానాదం విని జీవులన్నీ పరుగులు తీస్తయ్. ఈ పాములు ఆఫ్రికా అడవుల్లో నివసిస్తయ్.

2) గరున్నాగసర్పం : ఇది ఖడ్గంవంటి నాలుకతో గబ్బిలంవంటి రెక్కలతో గుడ్లగూబ ముఖంతో ఎనిమిదిమూరల పొడవుతో పక్షిజాతుల్ని భక్షిస్తుంది. తన రెక్కలతో ఎగుర గలదు కాబట్టి దీన్ని గరున్నాగం అంటారు.

3) త్రిశూలీసర్పం : తోకపైన గరుడపచ్చ కాంతిరేఖలతో ప్రకాశిస్తూ పిల్లి వంటి ముఖంతో, మీసాలతో పదహారుమూరల పొడవు కలిగివుంటుంది. తోక త్రిశూలంలాగా మూడుచీలికలు కలిగివుంటుంది.

4) జఠాధరసర్పం : మేకవంటి గొంతుతో అతిలావైన శరీరంతో వళ్ళంతా జడలతో కంబడివంటి రంగుతో ఆరుమూరల పొడవు కలిగివుంటుంది. ఇది సింహళద్వీపంలో నివసిస్తుంది.

5) కుంభీనససర్పం : మూడుమూరల పొడవుతో పందివంటి ముఖంతో, కుండంత పొట్టతో, పొట్టి తోకతో, తుమ్మెదవంటి ధ్వనితో మందగమనం కలిగివుంటుంది.



6) శోణముఖసర్పం : స్ఫటికఛాయతో పద్మరాగమణివంటి శిరస్సుతో అతివేగం, బలం,పరాక్రమం, క్రోధం, భీకరగర్జన కలిగి 12 మూరల పొడవుతో సంచరిస్తుంది.

7) లోహితాక్షసర్పం : నలుపురంగుతో కళ్ళనుండి విస్ఫులింగాలు రాలుస్తూ భూమి నుండి చెట్లపైకి చెట్లనుండి భూమిపైకి దూకుతూ బారెడు పొడవు కలిగి వుంటుంది. దీనికళ్ళు అగ్నిలాగా భయంకరాకారం కలిగివుంటుంది.

8) ఛత్రపతి సర్పం : ఇది అయిదుమూరల పొడవుతో మనోహరమైన ఆకారంతో సంచరించేటప్పుడు శరీరాన్ని వికసింపజేస్తూ సంచరించనప్పుడు ముడుచుకుంటూ ఉంటుంది. తెల్లని గొడుగువంటి శిరస్సు కలిగివుండటంవల్ల దీనికి ఆపేరొచ్చింది. ఇది పూత్కారంచేతనే ప్రాణాల్ని తీయగలిగివుంటుంది. (మిగతా వచ్చే సంచికలో)



## మన సంస్థ పేరుతో జరిగే మోసాలను తెలియజేయండి

ప్రియపాఠకులారా! అనేకమంది స్వార్థపరులు మన సంస్థపేరుతో వెబ్‌సైట్లలోనూ, బ్లాగ్స్‌లోనూ ఔషధాలు మందులు పంపిస్తామని దొంగప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా మా దృష్టికొచ్చింది. విడిగా అనేక పట్టణాల్లో కూడా షాపుల్లో, రోడ్లపైన మన బ్యానర్లు ఫోటోలు పెట్టి మనవే అనిచెప్పి మందులు, పుస్తకాలు, మూలికలమ్ముతున్నట్లు కూడా తెలిసింది. అలాంటివారు మీ దృష్టిలో పడగానే 9000109696 అనే ఫోన్‌నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా andarikiayurvedam@gmail.com కు మెయిల్ చేయండి.



కాలిన గాయాలకు కలబందగుజ్జు
రాస్తుంటే మంటలు మటుమాయం



గతసంచిక తరువాయి...

# భారతక్కలు భారతన్నలు చెప్పిన కర్ణవ్యాధులకు కమనీయ యోగాలు



ప్రతి స్త్రీ ఒక భారతక్కగా, ప్రతి పురుషుడు ఒక భారతన్నగా మారి ఆయుర్వేద విజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని ధరించి అసహాయ శూరులుగా ఉద్యమిస్తే అన్ని రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించగలమని చెప్పే మా మాట అబద్ధం కాదు. ఓ పగటి కల కానేకాదు. ఒకప్పుడు మన ప్రాచీన భారత సమాజంలో స్త్రీ పురుషులంతా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని కరతలామలకం చేసుకొని పుట్టుక నుండి సహజ మరణసిద్ధి వరకు రోగం అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సంపూర్ణ జీవనమాధుర్యాన్ని అనుభవించారని మనకు తెలియదు. మరలా అలాంటి స్వయం సంరక్షణావిజ్ఞానం నేటి ఆధునిక స్త్రీపురుషులందరికీ అందించడం ద్వారా ఆరోగ్యసమాజ నిర్మాణం చేయవచ్చని పిలుపునిస్తున్నాం!

## చెవిలో చీముకు - లేత వేపాకులు

భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! మనిండ్లలో ఫ్రిజ్‌లు, వీధుల్లో ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు ఇవన్నీ ఎప్పుడు ప్రారంభమైనాయో అప్పటినుండే మన శరీరాల్లో అధికమైన కఫం తయారుకావడం మొదలైంది. అధికకఫం తలకుచేరడంవల్ల కలిగే అనేక సమస్యల్లో చెవిలోచీముకారడం అనేది ఒకటి. ఎందరో పిల్లలు పెద్దలు ఈ సమస్యతో సంవత్సరాల తరబడి వేదన చెందుతున్నారు. చెప్పబోయే మార్గాన్ని అందరికి అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పి చేసి చూపించండి.

లేతవేపాకులు 30గ్రా, తీసుకొని నలగ్గొట్టి అందులో మంచితేనె 20గ్రా, కలిపి గుజ్జులాగా మర్దనచేసి ఆ పదార్థాన్ని పలుచని నూలుబట్టలోవేసి రసంపిండి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ రసాన్ని రెండుపూటలా నాలుగుచుక్కలు చెవుల్లో వేస్తుంటే వారంరోజుల్లో చెవినుండి చీముకారడం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

## చెవిపోటుకు - వెల్లుల్లి



ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! గరిటలో ఆవునెయ్యి 10గ్రా, తీసుకొని మంటమీదపెట్టి అందులో వెల్లుల్లిలోని మూడురేకలు(చిన్నపాయలు) వేసి అవి ఎఱ్ఱబడేవరకు దోరగా మరిగించి దించివడపోసి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా మూడుచుక్కలు చెవుల్లో వేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలో కురుపులు, చెవుడు తగ్గిపోయి చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## చెవుడుకు - విశ్వభేషజతైలం

ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! సొంఠి, సైంధవలవణం, పిప్పళ్ళు, తుంగగడ్డలు, ఇంగువ, వసకొమ్ములు, వెల్లుల్లిపాయలు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకొని మంచినీటితో దంచి బట్టలోవేసి పిండి వాటి రసంతీయాలి. ఈ రసం ఉదహరణకు 100గ్రా, ఉంటే అందులో నువ్వులనూనె 50గ్రా, పండు జిల్లేడాకులరసం 50గ్రా, కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టాలి.

చిన్నమంటపైన తైలం మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా నాలుగైదుచుక్కలు చెవుల్లో వేస్తుంటే క్రమంగా చెవుడు తగ్గిపోయి చెవులు బాగా వినిపిస్తాయ్.



తేలు కుట్టిన వైపుకు ఎదురుచెవిలో
4చుక్కలు ఉప్పునీళ్ళుపోస్తే తేలువిషం దిగుతుంది

## చెవుడుకు - నేలతాడిచూర్ణం

ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! పైన చెప్పిన తైలాన్ని చెవుల్లో వేస్తూ చెప్పబోయే చూర్ణాన్ని లోనికి సేవించాలి. నేలతాడిగడ్డలను పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి తీసి ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడితో సమంగా బావంచాలపొడి కలిపి నిలువజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

## అన్ని చెవివ్యాధులకు - అమృతచూర్ణం

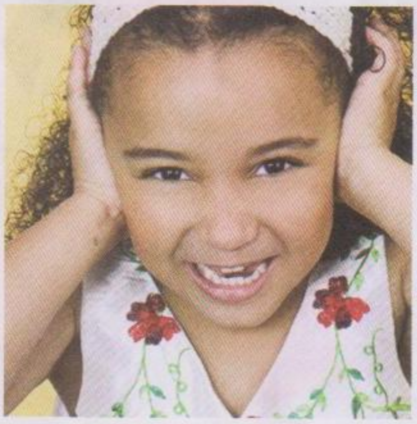
ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! తిప్పతీగ, సన్నరాష్ట్రం, ఆముదంచెట్టువేర్లు, దేవదారుచెక్క, సొంఠి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలో చీము, చెవిలోపుండ్లు, చెవిలో హోరు, ఛెవుడువంటి సకల కర్ణవ్యాధులు సంహారమౌతయ్.

## సర్వకర్ణరోగాలకు - వాగ్దేవీతైలం

ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! వసకొమ్ములు, తుంగగడ్డలు, వెల్లుల్లిపాయలు, పిప్పలికట్టె, పుష్కరమూలం, సొంఠి, సైంధవలవణం ఇవి ఒక్కొక్కటి 30గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి పాత్రలోవేయాలి. అందులో జిల్లేడాకురసం 450 గ్రా, నువ్వులనూనె 450గ్రా, పోసి పదార్థాలన్నీ కలదిప్పి పొయ్యిమీద పెట్టి మంట వెలిగించాలి.

చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవుల్లో వేస్తుంటే సర్వకర్ణరోగాలు సమసిపోతయ్.



## చెవివ్యాధులకు - పథ్యం

ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! పాతబియ్యం, గోధుమలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పొట్లకాయ, లేతమునక్కాయ, వంకాయ, పులిచెంచలికూర, కాకర కాయ, మెంతికూర, ఆవుమజ్జిగ, ఆవుపాలు వాడవచ్చు.

## చెవివ్యాధులకు - అపథ్యం

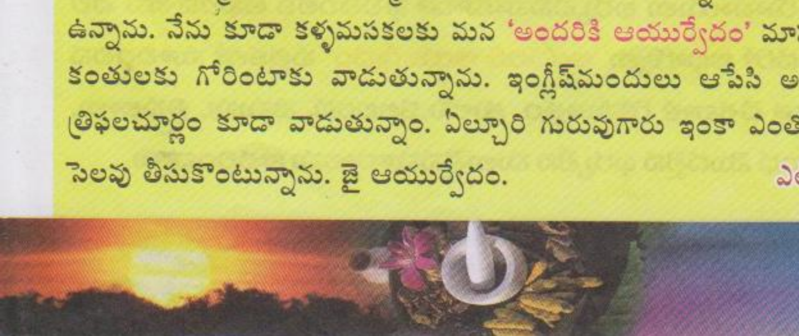
ప్రియమైన భారతక్కలారా! భారతన్నలారా! చెవివ్యాధులున్నవారు కొత్తబియ్యం, తెల్లబియ్యం, ఫ్రిజ్‌ల్లో పదార్థాలు, చల్లని పానీయాలు సేవించకూడదు. మంచులో, చలి గాలిలో, వెన్నెల్లో తిరగడం, పెద్దగా మాట్లాడటం, బ్రష్‌తో పండ్లుతోమడం మానుకోవాలి.



## అనేక వ్యాధులను ఇంట్లోనే తగ్గించుకున్న - అనుభవం

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. ఆచార్యా నా పేరు సునీత. నేను మా పిల్లలకు వచ్చే జలుబు, ఉబ్బసం, జ్వరం, అపస్మారాలకు చాలా బాధపడుతూ ఉండేదాన్ని. ప్రచారకులు సంధ్యారాణి మా పిల్లలను చూసి జ్వరానికి తిప్పతీగ, పటికతో తయారుచేసిన గోలీలు, ఉబ్బసానికి ఉత్తరేణి, వెల్లుల్లి, మిరియాలతో తయారుచేసిన గోలీలు, జలుబుకు పసుపు, సొంఠి, మిరియాలు, అపస్మారానికి వసకొమ్ములపొడి, తేనెతో కలిపి వాడమన్నారు. అలాగేవాడాను. ఇప్పుడు మా పిల్లలు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నారు. నేను కూడా కళ్ళమసకలకు మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికలో చూసి బలీయకాంతికి బాలభాస్కరలేహ్యం, కంతులకు గోరింటాకు వాడుతున్నాను. ఇంగ్లీష్‌మందులు ఆపేసి అన్నీ ఇంట్లోనే మందులు తయారుచేసుకుంటున్నాం. త్రిఫలచూర్ణం కూడా వాడుతున్నాం. ఏల్చూరి గురువుగారు ఇంకా ఎంతోమంది మాలాంటివాళ్ళకు ఉపయోగపడాలని ఆశిస్తూ సెలవు తీసుకొంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

ఎల్. సునీత, ఉప్పల్, హైద్రాబాద్, సెల్ : 9989223973



నీటితో నూరిన ఎండుమిరపకాయల ముద్ద కడుతుంటే కుక్కకాటువిషం విరుగుతుంది

# 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక





ఆగష్టు 26, ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని రెడ్‌హిల్స్‌లో గల మారుతి గార్డెన్స్‌లో మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక 15వ వార్షికోత్సవం మనదేశ ఆరోగ్యవిజ్ఞాన పండుగలాగా అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ ఉత్సవానికి అన్ని రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. అన్ని టి.వీలకు, పత్రికలకు సంబంధించిన విలేఖర్లు, ప్రతినిధులు కూడా విచ్చేసారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలనుండి ఆయు ర్వేద అభిమానులు కుటుంబాలతో తరలివచ్చారు.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి ప్రసంగంతో ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవంలో అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తమంతట తామే 'ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం'తో నయం చేసుకున్న అభిమానులంతా సభాముఖంగా వారి అనుభవాలను పెద్దల సమక్షంలో ఎలుగెత్తి చాటారు.

ముఖ్యంగా క్యాన్సర్‌వ్యాధితో ఎంతోకాలం నుండి పీడించబడుతూ లక్షల రూపాయలు ఖర్చుచేసినాకూడా ఫలితంలేక ఆఖరిదశకు చేరి న ఎందరో అభాగ్యులు 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రికలో సూచించిన విధంగా దేశవాళీ గోమూత్రం, తులసి,కలబంద, పసుపు, త్రిఫలాలు, అశ్వగంధ మొదలైన ఖర్చులేని సులువైనమార్గాలను ఆచరించారు.

# పంచదశవార్షికోత్సవ వార్తావిశేషాలు







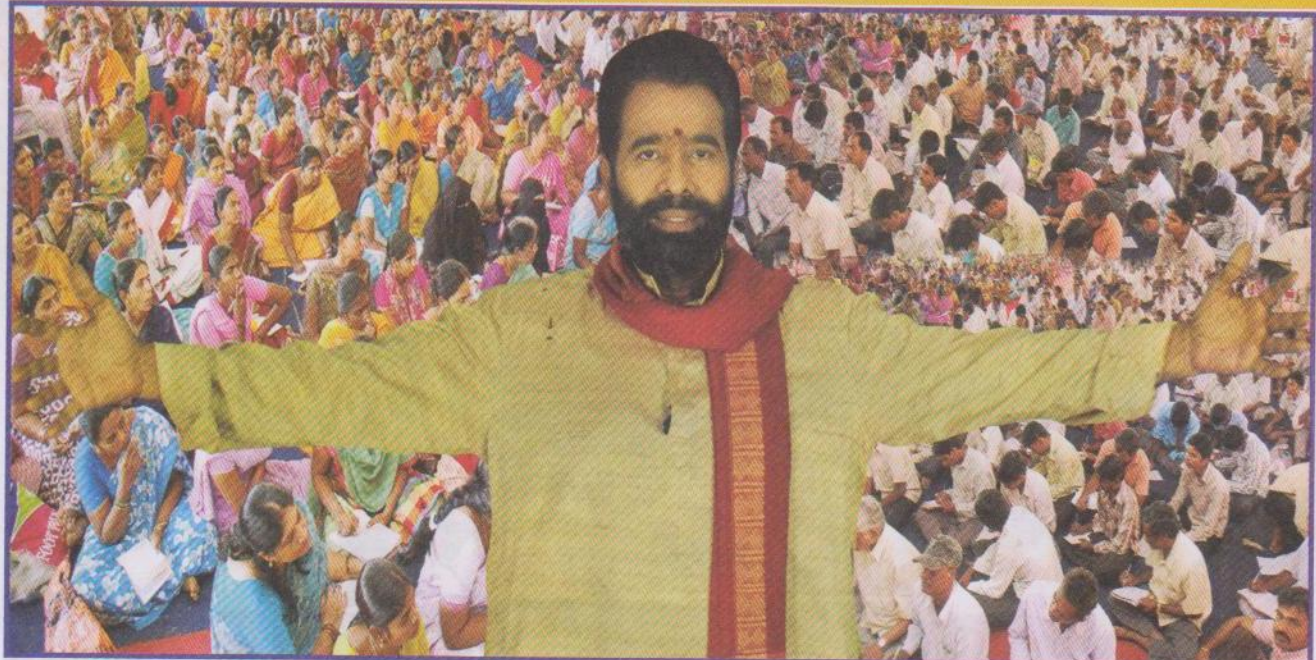

తద్వారా ఆ వ్యాధిని పూర్తిగా నయంచేసుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై సాక్ష్యాధారాలతో సభాముఖంగా చాటిచెప్పడం ప్రపంచ వైద్యచరిత్రలోనే ఒక అద్భుతమైన ఘట్టంగా వర్ణించవచ్చు. ఇంకా చెడిపోయిన మూత్రపిండాలు బాగుపడినవారు, కంటిదృష్టి కోల్పోయి తిరిగి పూర్తిగా పొందినవారు, బట్టతలపై వెంట్రుకలు మొలిచినవారు, చెవిటితనం, మూగతనం హరించి మాట్లాడగలుగుతున్నవారు, గర్భాశయంలో గడ్డలు, రొమ్ముల్లో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటిబుడగలు శస్త్రచికిత్స లేకుండా తగ్గించుకున్నవారు, పాడైన కాలేయం బాగుపడినవారు, సంతానం పొందినవారు, పక్షవాతం తగ్గినవారు, మెడ వెన్ను నడుం మోకాళ్ళ నొప్పులు పూర్తిగా నయమైనవారు ఇలా అన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలనుండి సంపూర్ణారోగ్యం పొందినవారంతా తమతమ అనుభవాలను పెద్దలముందు గొంతెత్తి చెప్పగలిగారు.

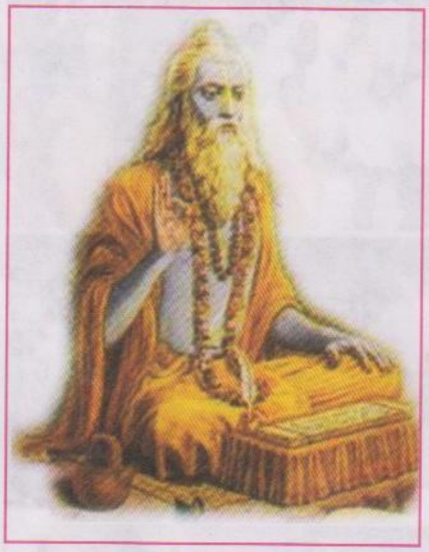



ఈ అద్భుతమైన సత్యాలను చెవులారా విని, కళ్ళారా చూసిన పెద్దలంతా ఆయుర్వేద విజ్ఞాన ఔన్నత్యాన్ని వేనోళ్ళతో కొనియాడుతూ రాష్ట్ర దేశప్రజలంతా ఆయుర్వేద విజ్ఞానం ద్వారా ఆరోగ్యం పొందడానికి ప్రయత్నించాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఆయుర్వేద మహర్షులకు జేజేలు పలికారు.



రాత్రి 10గం. లోపే నిద్రించువారు అదృష్టవంతులు, మిగిలినవారు దురదృష్టవంతులు





## దీర్ఘకాలిక మొలలు - సమస్య

శ్రీ కె. రఘునాథ్, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు. గత నాలుగేళ్ళుగా మొలల సమస్య నన్ను పీడిస్తుంది. ఆసనంలో బయటకు, లోపలకుకూడా మొలలు పుట్టి మధ్యమధ్యలో రక్తం కారుతూ నరకయాతన పడుతున్నాను. శస్త్రచికిత్స చేయించినా కూడా ఫలితంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! నల్లుప్పు 10గ్రా, వేపాకులు 100గ్రా, బంతిచెట్టు ఆకులు 40గ్రా, చిన్నకరక్కాయల పై బెరడు 10గ్రా, కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి రేగిపండు గింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా ఎండేవరకు ఉంచి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను రెండుపూటలా ఒక గోలీ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూ వేడిచేసే పదార్థాలు నిషేధిస్తే అన్నిరకాల మొలలు అతిత్వరగా హరించిపోయి చక్కటి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## కంఠం చుట్టూ గడ్డలుపుట్టిన కంఠమాల - సమస్య

శ్రీ పి. గంగారాం, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 62 సం.లు. నాకు గొంతుచుట్టూ దండవేసుకున్నట్లు గడ్డలు పుట్టినయ్. మందులువాడివాడి విసుగెత్తిపోయాను. ఆయుర్మాత నన్ను కాపాడుతుందని నమ్ముతూ వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మీ సమస్యకు తిరుగులేని సొంత ఇంటిమార్గం చెబుతాను. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించండి. పురుగుమందులు వేయకుండా పండించిన పసుపుకొమ్ములు తెచ్చుకోండి. కొన్ని కొమ్ములు అలాగే వుంచుకొని మరికొన్ని కొమ్ముల్ని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోండి.

రోజూ ఉదయంసాయంత్రం పావుటీచెంచా మోతాదుగా పసుపును కప్పు మంచినీటితో కలిపి లోనికి సేవించండి. రాత్రి నిద్రించేముందు పసుపుకొమ్ముల్ని సానరాయిమీద నీళ్ళతో అరగదీసి ఆ చిక్కటి గంధాన్ని గడ్డలమీద లేపనంచేయండి. ఇలా విడవకుండా నలభైరోజులపాటు ఆచరిస్తే కంఠమాల సమస్య కంటికి కనిపించకుండా పారిపోతుంది. శుభం.



ఒక్కొక్కముద్ద 32సార్లు నమిలి
తినేవారికి రోగంలేదు, అలా తినకుంటే అన్నిరోగాలే

# నోటినుండి, ముక్కునుండి, మలమూత్రాలనుండి రక్తంపడే - సమస్య



శ్రీమతి ఆర్. సావిత్రి, కర్నూల్ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 22 సం.లు. వాడికి శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు తరుచుగా పగిలిపోతూ మలమూత్రాలనుంచి, నోటినుంచి, ముక్కు నుంచి కొద్దికొద్దిగా రక్తం పడుతుంది. మేము సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబీకులం. లక్షలు ఖర్చుపెట్టే స్థోమతలేదు. ఆయుర్మాత దయతో మా అబ్బాయి పూర్తి ఆరోగ్యం పొందుతాడని ఎంతో ఆశతో వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! దిగులుపడటం, దుఖించడంమాని పూర్తి నమ్మకంతో మీ అబ్బాయికి మంచి జరగాలనే దృఢసంకల్పంతో చెప్పబోయే సులభమార్గాలను గొప్పవిగా భావించి తక్షణమే ఆచరణలో పెట్టు. 1) ఉదయం పరగడపున దేశవాళి గోమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి పావుకప్పు మోతాదుగా పావుకప్పు నీరు కలిపి తాగించు. 2) సాయంత్రం కలబందగుజ్జు 30గ్రా, పావుచెంచా పసుపు, పావుచెంచా జిలకరపొడి, పావుచెంచా తిప్పతీగపొడి, ఒకచెంచా పటికబె ల్లంపొడి, అరకప్పు నీళ్ళు కలిపి గిలకొట్టి రసంలాగా చేసి తాగించు. 3) ఈ ఋతువులో మీ ఇంటిపక్కనే దొరికే ఉత్తరేణిచెట్టును మనస్పూర్తిగా ఆరాధించి దాని ఆకులను తీసుకొచ్చి కడిగి పదిఆకుల రసంతీసి వడపోసి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి గంటముందు తాగించు. 4) ఆయుర్వేద అంగడిలో జేగురుమట్టి తెచ్చి మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితం పట్టినది 100గ్రా, నీడలో ఆరబెట్టిన దానిమ్మపూలపొడి 100గ్రా, చిన్నముక్కలుగా కొట్టి కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన తుమ్మబంకపొడి 100గ్రా, తీసుకొని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువజేయి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు పావుచెంచా నుండి అరటీచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి తాగించు. 5) అల్లంరసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒకచెంచా, పుదీనారసం అరచెంచా, కొత్తిమీరరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు తినిపించు. 6) ఆహారంలో పాతబియ్యంతో వండిన మెత్తని అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర, తినిపించు. ఇలాచేస్తుంటే శరీరంలో నవరంధ్రాల నుండి కారే రక్తమైనా ఆగిపోతుంది. ఎర్రరక్తకణాలు పగలడం ఆగిపోయి పెరగడం మొదలౌతుంది. క్రమంగా మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై మనిషి మామూలుగా అవుతాడు. ఇది మహర్షులు ప్రసాదించిన వరం. ఫలితం తప్పదు. శుభం.

# భరించలేని నోటిదుర్వాసన - సమస్య



శ్రీ ఎన్. రవిప్రకాశ్, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. కొంతకాలంగా నోటిదుర్వాసన సమస్య నన్ను ఇబ్బంది పెడుతుంది. నా వాసన నేనే భరించలేనప్పుడు ఇతరులకు ఎంత సమస్యగా వుంటుందో అర్థం చేసుకోగలను. రోజూ అనేకమందిని కలిసి మాట్లాడే వృత్తిలో వున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) మీరు రోజూ ఉదయంపూట పేస్టులు వాడటంమాని మామిడి చెట్టు పుల్లలతో పళ్ళు తోమడం మొదలుపెట్టండి. కుదరకపోతే పచ్చిమామిడి పుల్లల్ని దంచి ఆరబె ట్టి పొడిచేసి పళ్ళు తోముకోండి. 2) అప్పుడే తీసిన నిమ్మపండ్లరసం రెండు చెంచాలు, స్వచ్ఛమైన పన్నీరు నాలుగుచెంచాలు కలిపి నోట్లో పోసుకొని ఉదయం సాయంత్రం అయిదు నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేయండి. 3) రాత్రి ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగి నిద్రించేముందు పావులీటర్ మంచినీటిలో ఒకచెంచా స్వచ్ఛమైన తేనె కలిపి మరలా పుక్కిలించి ఊసివేయండి.

ఈ సులభ ప్రయోగాలవల్ల అతిసులువుగా మీ నోటి దుర్గంధసమస్య హరించి పెదిమల పగుళ్ళు కూడా తగ్గిపోయి నోరు ఘుమఘుమలాడే సువాసనలతో పరిమళిస్తుంది. శుభం.



స్నానం చేసిన వెంటనే భోజనం
చేయకూడదు చేస్తే జీర్ణశక్తి చెడిపోతుంది



## తెల్లబట్ట – సమస్య

శ్రీమతి ఎం. సునీత, తెనాలి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. నాకు బహిష్టు సక్రమంగా రాదు. దాంతోపాటు నిరంతరంగా తెల్లబట్ట అవుతుంది. దీనివల్ల సంసారంలో చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతున్నయ్. ఎన్నిమందులువాడినా అప్పటికప్పుడు తగ్గుతూ మరలా అవుతూనే వుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆయుర్వేద అంగడిలో లొద్దుగచెక్క తగినంత తెచ్చుకో. దానిని దంచి జల్లించి మెత్తటిచూర్ణంగా తయారుచేసి సీసాలో నిలువజేసుకో. రోజూ ఉదయంపూట పరగడపున పెద్దగ్లాసు మంచినీరు తీసుకొని అందులో 10గ్రా, మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని కలిపి బాగా కలబెట్టి ఆ నీటిని నిదానంగా తాగు. తాగినవెంటనే బాగా పండిన అరటిపండు ఒకటి తిను. ఈ విధంగా విడవకుండా 21రోజులు సేవిస్తే నీ సమస్య తప్పకతీరుతుంది. అయితే చప్పిడిపథ్యం తప్పక ఆచరించాలి. శుభం.

## పిల్లల బుద్ధిమాంద్యం, మతిమరుపు – సమస్య

శ్రీమతి వి. కమలమ్మ, కడప : ఆచార్యా ! మా మనుమళ్ళ వయస్సు 10, 12 సం.లు. ఏ కారణంవల్లనో చిన్నతనం నుండే మిగిలిన పిల్లల్లాగా వీళ్ళకు తెలివితేటలు పెరగలేదు. చదువుల్లో బాగా వెనుకబడుతున్నారు. మామూలుగా ఆసుపత్రుల్లో చూపిస్తునే వున్నా ప్రయోజనం కలుగలేదు. మీ కార్యక్రమాలు చూసి మన ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివి మీ ద్వారా బిడ్డల సమస్య తీరుతుందని ఎంతో విశ్వాసంతో వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నేటి ఆధునిక వికృత నాగరికతవల్ల బిడ్డలు మాతృగర్భంలో ఉన్నప్పుడే రోగాల పుట్టలుగా తయారౌతున్నారు. ఒక సులభ ఆహార ప్రయోగం చెబుతాను. దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒకకేజి తీసుకోండి. దాన్ని కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి వెలిగించి చిన్న మంటపైన మరిగిస్తూ అందులో అరపావుకేజి ప్రశస్తమైన పాతబెల్లంపొడి పోయండి. ముందుగా బెల్లం అడుగుభాగానవుంటుంది. క్రమక్రమంగా పైకి తేలడం గమనించండి. ఇలా జరిగేటప్పుడు నురుగు బాగా వస్తుంది. క్రమంగా ఆ నురుగు పూర్తిగా తగ్గేదాకా చిన్నమంటపైన మాత్రమే మరిగించి పాత్రను క్రిందకు దించండి. తరువాత నెయ్యిలో ఉన్న బెల్లం మొత్తాన్ని చిల్లుల గరిటతో తీసివేసి వేరే సీసాలో దాన్ని భద్రపరచండి. నేతిని నిలువజేసుకొని పిల్లలకు అన్నం పెట్టేటప్పుడు మామూలు నెయ్యిలాగే దీన్ని తగినంత మోతాదుగా కలిపి తినిపించండి. దాంతోపాటు భద్రపరచిన బెల్లాన్ని కూడా కొద్దికొద్దిగా అప్పుడప్పుడు తినిపించండి. ఇలాచేస్తుంటే మెదడుకు అపారమైన బలం కలిగి జ్ఞాపకశక్తి, శరీరబలం కూడా ప్రాప్తిస్తయ్. శుభం.

## ప్లీహవృద్ధి (కడుపులో బల్ల) – సమస్య

శ్రీ పి. ప్రకాశరావు, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 46 సం.లు. నాకు కడుపులో ఎడమప్రక్కన వాపు పుట్టింది. వైద్యులకు చూపిస్తే ప్లీహం వాచింది. అనిచెప్పి మందులిచ్చారు. ఆ మందులకు వాపు తగ్గకపోగా ఇంకా పెరిగింది. ఆకలి పూర్తిగా చచ్చిపోయింది. రక్తం బాగా తగ్గింది. నడవలేని స్థితికి చేరాను. ఇంట్లోవాళ్ళు నామీద ఆశ వదులుకున్నారు. కానీ నాకు మాత్రం ఆయుర్మాత దయతో ఆరోగ్యం కలుగుతుందని నమ్మకముంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మీ సమస్యకు తిరుగులేని బ్రహ్మాస్త్రంలాంటి ఆహారౌషధం మీదగ్గరేవుంది. నమ్మకంతో పాటించండి. కలబందమట్టలను చీల్చి పైతోలు తీసివేసి లోపలి గుజ్జును చాకుతో గీకి రసంతీయండి. ఆ రసం 100గ్రా, నీళ్ళు కలపకుండా దంచివడపోసిన అల్లంరసం 100గ్రా, మేలైన నిమ్మపండ్లరసం 100గ్రా, నల్లుప్పుపొడి 100గ్రా, తీసుకొని ఒకపాత్రలో అన్నిటినీ పోసి ఉప్పు కరిగేవరకు కలబెట్టి ఆ మిశ్రమద్రవాన్ని ఒకసారి వడపోసి గాజుసీసాలో పోసి గట్టిగా మూతబిగించి ఆ సీసాను ధాన్యపురాశిమధ్యలో పెట్టండి. అలా 15రోజులపాటు ఉంచి తీసి సీసాను శుభ్రంగా తుడిచి రోజూ పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీళ్ళు కలుపుకొని లేదా అరకప్పు సోంపుగింజల కషాయం కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగండి. దీనివల్ల కడుపులో బల్ల అనబడే ప్లీహవృద్ధి ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గుతుంది. అజీర్ణం హరించి బాగా ఆకలి పుడుతుంది. కొత్తరక్తం పుట్టి దేహం బలపడి ఆయువు పెరుగుతుంది. శుభం.

రాత్రి నిలువుంచిన పదార్థాలు
ఉదయం తినకూడదు



## భయంకర పేనుకొరుకుడు - సమస్య

శ్రీ బి. చిన్నారావు, నెల్లూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. ఇంకా వివాహం కాలేదు. పేనుకొరుకుడువల్ల జుట్టంతా ఊడిపోయి తల నున్నగా అద్దంలాగా తయారైంది. మందులు వాడుతుంటే వెంట్రుకలు వస్తున్నయ్‌గాని నిలువడంలేదు. జీవితంలో స్థిరపడవలసిన వయసులో ఎవరికీ ముఖం చూపించలేని దురదృష్టంతో బాధపడుతున్నాను. నేను అందరిలాగా అందంగా ఆరోగ్యంగా మారగలనని ఆయుర్మాతను ప్రార్థిస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! అధైర్యపడకుండా భారతీయ విజ్ఞానంతో సమస్యనుండి పరిష్కారం పొందగలనని దృఢంగా సంకల్పించుకొని చెప్పినట్లు ఆచరించు. గులాబితైలం 100గ్రా, తీసుకొని కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టు. అందులో తేనెమైనం 40గ్రా, వేసి చిన్నమంటపైన మాత్రమే కరిగించి వడపోసుకో. తరువాత అందులో మూడు చిటికెల హారతికర్పూరంపొడి, నాలుగు చిటికెల పసుపు, పావుచెంచా గులాబీపూలపొడి, అరచెంచా వస్త్రఘాళితం పట్టిన మెత్తని తుమ్మజిగురుపొడి, ఒక టీచెంచా దానిమ్మపూలపొడి, అలాగే ఒక టీచెంచా కాగితాలు కాల్చిన బూడిద వీటితోపాటు అరచెంచా ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే తగర భస్మం కలిపి మెత్తగా నూరి గాజుపాత్రలో నిలువజేసుకో. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ రాత్రి జుట్టు పోయినచోట సున్నితంగా లోపలికింకేటట్లు మర్దనచేయి. ఉదయంపూట కుంకుడునీటితో కడుగుతుండు. ఇలాచేస్తుంటే నీ సమస్య పరిష్కారమై తిరిగి వెంట్రుకలన్నీ దృఢంగా, నల్లగా పుట్టుకొస్తయ్. శుభం.

## గుండెజబ్బు - సమస్య

శ్రీ బి. పరాంకుశరావు, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. గత మూడేళ్ళగా గుండెజబ్బుతో బాధపడుతున్నాను. మాటిమాటికి దడగావుంటుంది. గుండెలో బలం లేనట్లుగా, గుండె జారినట్లుగా అనిపిస్తుంటుంది. దానివల్ల ఎంతో నీరసం వస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) గాజరదుంపలు తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి దంచివడపోసిన రసం 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే గుండెదడ, నీరసం, మానసిక బలహీనత తగ్గిపోతయ్. 2) దాంతోపాటు మంచిగంధంచెక్కను సానరాయిపైన నీళ్ళతో అరగదీసి ఆ గంధం 15గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ మంచినీళ్ళలో కలుపుకొని అందులోనే పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలుపుకొని సేవించాలి. ఇలా రెండుపూటలా తాగుతుంటే గుండెబలహీనత తగ్గిపోతుంది. రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమౌతుంది. నీరసం, అతిదాహంకూడా అదుపులోకి వచ్చి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. వీటితోపాటు మనసును ప్రశాంతంగా ఏ అలజడులు లేకుండా ఉంచడానికి ప్రయత్నంచేయండి. శుభం.

## కంపలో పడి ముళ్ళు గుచ్చుకుపోయిన - సమస్య

శ్రీ శ్రీహరిరావు, ప్రకాశం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు. నేను వ్యవసాయదారుణ్ణి. పొరపాటుగా ముళ్ళకంపలో పడటం జరిగి శరీరమంతా ముళ్ళు గుచ్చుకొని వళ్ళంతా వాచిపోయింది. కొన్ని ముళ్ళు లోపలే వుండిపోయి పైన పుండ్లు పడినయ్. వీటితో ఏ పనీ చేయలేక మంచాన పడ్డాను. ప్రతి పుండుకు ఆపరేషన్ చేసి తీయాలంటున్నారు వైద్యులు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ఆపరేషన్‌తో అవసరంలేకుండా సులభమైన మార్గం మన మహర్షులు ఏనాడో మనకందించారు. మిత్రుల సహాయంతో దీన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకో. ఆవనూనె 100గ్రా, కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో తేనెమైనం 40గ్రా, వేసి చిన్నమంటమీద కరిగించు. దించి బట్టలో వడపోసి ఆ నూనెలో వస్త్రఘాళితం పట్టిన తెల్లగుగ్గిలంపొడి 20గ్రా, ఆయుర్వేద అంగడిలో దొరికే 'రూమిమస్తకి' వస్త్రఘాళితం పట్టినది 30గ్రా, వేసి పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసేటట్లు పప్పుగుత్తితో బాగా కలిపి వెడల్పు మూతిగల సీసాలో నిలువజేసుకో. ఈ మలామ్‌ను పుండ్లపైన రెండుపూటలా విడవకుండా మందంగా పట్టించి చూడు. ఆశ్చర్యకరంగా లోపల దాగివున్న ముళ్ళన్నీ పైకి వస్తయ్. వాటిని తీసివేసిన తరువాత కూడా దీన్ని లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా పుండ్లుకూడా పూర్తిగా మాడిపోయి చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

# చిరంజీవత్వ సాధనకు శరీరసౌష్టవనిర్మాణం పునాది-7

గతసంచిక తరువాత...

## సహజమలవిసర్జనతో - సంపూర్ణారోగ్యం



గత మాసపత్రికలో సూచించిన విధంగా నిద్రించేముందు రాత్రిపూట రాగిచెంబులో రెండు గ్లాసుల కాచిననీటిని పోసి మూతపెట్టి ఉదయంలేవగానే తాగటంవల్ల కొద్దిసేపట్లో సహజంగా సంపూర్ణ మలవిసర్జన జరుగుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ జరగడంవల్ల వ్యాధికారకపదార్థాలు ఎప్పటికప్పుడు బహిష్కరింపబడటంవల్ల శరీరంలో ఏవ్యాధి సోకడానికి అవకాశం కలుగదు.

అంతేగాక శరీరాన్ని పోషించే వాతంపిత్తంకఫం ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా సదా సమస్థితిలో ఉంటయ్. అన్నకోశంలో, చిన్నప్రేవుల్లో, ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత నిలువుండే మలినపదార్థాలు, అధికపిత్తం కూడా వెడలింపబడతయ్. ఇలాంటి వ్యాధిరహిత శరీరానికి వార్ధక్యంకూడా త్వరగా ఆక్రమించకుండా వందేళ్ళకు పైగా పూర్తి ఆరోగ్యంతో జీవించగలుగుతారు.

## బలవంతపు మలవిసర్జనతో - భయంకరరోగాలు

చాలామంది పైన తెలిపిన చిన్నజాగ్రత్త తీసుకోకపోవడంవల్ల ఉదయం అతికష్టంగా ముక్కుతూ మూలుగుతూ బలవంతంగా మలవిసర్జన జరుపుతుంటారు. అంతేగాక కొంతమంది పనుల వత్తిడిలోపడి సహజంగా వెలువడబోయే మలమూత్రాలను బలవంతంగా ఆపుతుంటారు.

పై పొరపాట్లవల్ల తలనొప్పి, మూత్రదోషాలు, ఓకరింపు, ఉదరశూల, ఆకలి తగ్గిపోవడం, వాంతిరావడం, నోరుదుర్వాసన కొట్టడం, రొమ్ముణొప్పి, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పి, కంటిచూపు మందగించడం, మొలలు పుట్టడం, ఆసనం బయటకు జారడం వంటి అనేకానేకవ్యాధులు కలుగుతయ్. శరీరంలో ప్రాణశక్తి తగ్గడానికి ఈ పొరపాట్లు ప్రధాన కారణమని మహర్షులు సూచించారు.

## విసర్జన తరువాత - అంగశుద్ధి



మలవిసర్జన తరువాత ఆసనాన్ని కేవలం నీటితో కడగకుండా పరిశుభ్రమైన మెత్తని మట్టిని పక్కన డబ్బాలో సిద్ధంగా వుంచుకొని ఆ మట్టిని తగినంత ఎడమచేతితో తీసుకొని పదిసార్లకు తక్కువకాకుండా ఆసనాన్ని శుభ్రంగా రుద్దికడగాలి. కానీ ఈనాడు ఈ నియమాన్ని ఎవరూ పాటించడంలేదు.

కేవలం నీటితో ఆసనాన్ని కడగడంవల్ల ఆసనం సక్రమంగా శుద్ధికాక దాని విపరీత ఫలితంగా అర్శమొలలవ్యాధి, లూఠీ అనబడే భగందరరోగం కలుగుతాయని పై నియమాన్ని పాటిస్తే ఈ వ్యాధులు కలుగవని దీర్ఘాయువును పొందడంకోసం మహర్షులు ఈ పద్ధతులు నిర్దేశించారు. అదేవిధంగా మూత్రవిసర్జన తరువాత స్త్రీపురుషులు ప్రతిసారి తమ మర్మాంగాలను శుభ్రమైన నీటితో బాగారుద్ది కడగాలని సూచించారు.

అన్నం తిన్నవెంటనే పండు
తినకూడదు తింటే గ్యాస్ రోగమొస్తుంది

అలాచేయకపోతే మూత్రస్పర్శవల్ల మూత్రంలోని క్రిముల తాకిడివల్ల మర్మాంగాల పైభాగాన, ముందుభాగాన చర్మ వ్యాధులు కలుగుతాయని నిర్ధారించారు. ఈనాడు చాలామందికి మర్మాంగాలపై చర్మవ్యాధులు పుట్టడానికి ఈ చిన్న నియమాన్ని ఉల్లంఘించడమే మూలకారణమని మా ప్రియపాఠకులు అర్థంచేసుకోవాలి.



## మలవిసర్జన సమయంలో పత్రికలు చదవకండి - ఫోన్లుమాట్లాడకండి

నేటి ఆధునిక ప్రజల్లో ఎక్కువమంది ఉదయం మరుగుదొడ్లోకి వెళ్ళేటప్పుడు దినపత్రికలను, ఫోన్ను, సిగరెట్‌పెట్టెను తీసుకొని వెళుతుంటారు. మలవిసర్జనపైన దృష్టి పెట్టకుండా ఫోన్‌మాట్లాడుతూనో, పేపర్ చదువుతూనో కూర్చోవడంవల్ల ఎంతోసేపు ప్రయత్నించినా విసర్జన జరుగదు. మరికొంతమంది లోపలికెళ్ళగానే ఆ రోజు చేయవలసిన పనుల గురించి ఆలోచిస్తుంటారు. వీరికికూడా విసర్జన సరిగాజరగదు. ఎందుకంటే వీరి మనసు ఇతర విషయాలమీద నిమగ్నమైవుండటంవల్ల శరీరం సహకరించక మలబహిష్కరణ జరుగదు. అందువల్ల 'ప్రాణం మలాధీనం' అనే ఆరోగ్యసూక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని విసర్జన సమయంలో మనసును ఆ కార్యక్రమంపైనే నిమగ్నంచేయడంద్వారా ఒకేసారి పూర్తి మలవిసర్జన జరుగుతుంది.

## రోజుకు ఎన్నిసార్లు - మలవిసర్జన జరగాలి?

మనం తినే ఆహారంలో మూడొంతులభాగం మలంగా విసర్జింపబడుతుంది. ఉదయం ఒకేసారి మలవిసర్జన జరగడం ఉత్తమం లేదా ఉదయం, సాయంత్రం రెండుసార్లు విసర్జనచేయడం కూడా ఉత్తమం. కానీ రోజుకు నాలుగైదుసార్లు విరేచనం కావడం లేదా 2,3 రోజులకొకసారి విరేచనం కావడం అనే సమస్యలు అన్ని అనారోగ్యాలకు మూలకారణాలౌతయ్. కాబట్టి మహర్షులు సూచించిన జీవనధర్మాలను ఆచరిస్తూ దీర్ఘాయువును పొందడానికి ప్రయత్నించాలని కోరుతున్నాం. (మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

## అనేక - అనుభవాలు



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరిగారికి నా నమస్కారములు. నా పేరు ధనలక్ష్మి, నేను మా టి.విలోని కార్యక్రమాలు చూస్తూ వాటిలో చెప్పినటువంటి ఔషధాలను తయారుచేసుకొని వాడి బాగుపడినందుకు ఎంతో ఆనందంగావుంది. 1) వాతనొప్పులకు కషాయం : శొంఠిపొడి 50గ్రా, సన్నరాష్ట్రంపొడి 50గ్రా, తిప్పతీగపొడి 50గ్రా, ఆముదంచెట్టువేర్లపొడి 50గ్రా, దేవదారుచెక్క 50గ్రా, ఈ చూర్ణాలన్నింటినీ కలిపి అరచెంచాపొడి ఒకగ్లాసు నీళ్ళు పోసి సగానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవించాను. ఇలాచేయడం ద్వారా బాగా వాచిపోయిన నా కాళ్ళవాపులు తగ్గి నొప్పులు కూడా తగ్గిపోయినయ్.

2) నొప్పులకు వాముతైలం : వాము ఒకవంతుకు నాలుగొంతుల నీళ్ళుపోసి ఒకరోజు నానబెట్టి దాన్ని బాగా మరిగించి ఒకవంతు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో మంచి నువ్వులనూనె రెండొంతుల నూనెపోసి బాగా మరిగేటప్పుడు అందులో పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, గడ్డకర్పూరం వేసి దించి వడపోసి ప్రతిరోజు గోరువెచ్చగా నొప్పులకు మర్ధనాచేసాను. ఇలాచేయడం ద్వారా నాకు నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గినయ్.

3) గొంతునొప్పి నా భర్తకు గొంతునొప్పి వచ్చినప్పుడు మీరు తెలిపిన విధంగా తమలపాకులో అతిమధురం ముక్క పెట్టి నమిలి మింగమని చెప్పాను. ఉదయం లేవగానే ఆశ్చర్యకరంగా గొంతునొప్పి తగ్గింది. ప్రతీరోజు మా కుటుంబంలో అందరం తిప్పతీగ ఆకులు తింటున్నాం. ఇంతమంచి కానుకలను మాకందిస్తున్న మీకు మా కృతజ్ఞతలు.

వి. ధనలక్ష్మి, లక్ష్మినగర్, ధర్మవరం, అనంతపురంజిల్లా, సెల్ : 8142214949



వేడివేడి అన్నం తింటూ చల్లచల్లని
నీళ్ళు తాగుతుంటే రోగాలే రోగాలు

# గర్భాశయ సమస్యలు గల స్త్రీలు ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలో తెలుసుకోండి

ప్రియమైన కుమార్తెలారా, మేనకోడళ్ళారా, సోదరీమణులారా !

మీలో దాదాపు నూటికి ఎనభైశాతం మందికి పైగా గర్భాశయంలో గడ్డలతో, అండాశయంలో నీటిబుడగలతో అనారోగ్యంపాలై అమాయకత్వంతో కొందరు శస్త్రచికిత్స ద్వారా వాటిని తొలగించుకొంటూ జీవితాంతం దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో కుమిలిపోతున్నారు. మరికొందరు సంతానం పొందలేక అవమానాలపాలౌతున్నారు. అలాంటి మీరంతా చెప్పబోయే విధంగా అగ్నిహోత్రం రోజూ రెండుపూటలా ఆచరిస్తూ కానీఖర్చులేకుండా ఏ ఇతర అపకారం జరుగకుండా సంపూర్ణారోగ్యవంతులు కావలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



## స్త్రీల గర్భాశయవ్యాధులకు అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1) తులసి సమూలం 2) కలబంద సమూలం 3) కొండపిండి సమూలం 4) వేపపంచాంగాలు 5) రావిపంచాంగాలు 6) మర్రిపంచాంగాలు 7) మేడిపంచాంగాలు 8) అశోకపంచాంగాలు 9) అతిమధురం 10) అశ్వగంధ 11) ఆకుపత్రి 12) కానుగచెట్టు పంచాంగాలు 13) ఊడుగ ఆకులు, కొమ్మలు 14) గాడిద గడపాకు 15) నేలఉసిరి సమూలం 16) గాయపాకు సమూలం 17) పిప్పింట సమూలం 18) త్రిఫలాలు 19) పొగాకు 20) సీమగోరింట విత్తనాలు 21) అడ్డసరం సమూలం 22) అవిశాకు, గింజలు 23) ఆముదంచెట్టు సమూలం 24) ఆవపిండి 25) తుమ్మికూరమొక్క సమూలం 26) వోమ 27) త్రికటుకాలు (సొంఠి, పిప్పళ్ళు,మిరియాలు) 28) పసుపు 29) కాకరాకు 30) కాచు 31) కుక్కవాయింట 32) కుక్కపొగాకు 33) గరికసమూలం 34) గుగ్గిలం 35) చిత్రమూలం 36) పిప్పలిమూలం 37) జిల్లేడుఆకులు, పూలు, వేళ్లు 38) తుంగగడ్డలు 39) నేలవేము సమూలం 40) తిప్పతీగ సమూలం 41) పిచ్చిపుచ్చ సమూలం 42) రెడ్డివారినానుబాలు సమూలం 43) వసకొమ్ములు 44) వాయువిడంగాలు 45) వెంపలి సమూలం 46) సీతాఫలం ఆకులు 47) సరస్వతిసమూలం 48) గొడ్డుకాకర సమూలం 49) దుష్టపుచెట్టు సమూలం 50) నాగకేసరాలు 51) పల్లేరు సమూలం 52) శతావరి 53) లింగదొండసమూలం 54) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) సమూలం 55) రుద్రజడ సమూలం 56) కలువదుంపలు 57) సుగంధపాలవేర్లు 58) మామిడాకులు, కాడలు 59) వావిలిసమూలం 60) దర్భగడ్డి

# గర్భాశయ సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం ఎలా చేయాలి?



ప్రియమైన బిడ్డలారా ! నేటి స్త్రీలకు కలిగే అన్నిరకాల గర్భాశయవ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి. రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి వుంచాలి. అది కొద్ది సేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది. అప్పుడు అగ్నిహోత్రం చుట్టూ గర్భాశయవ్యాధిగల స్త్రీ కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకున్న పై మూలికల చూరపొడిని తగినంతవేసి దానిపైన రెండు మూడుచెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తి రూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం అరగంటపాటు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో – గర్భాశయశుద్ధి

ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకువచ్చి పరిసరాలనిండా పరచుకుంటయ్.

ఆ ప్రాణధూపం ఆ ప్రాంతమంతా నిండివుండటంవల్ల అక్కడున్న స్త్రీలు సహజంగానే ఆ ప్రాణవాయువులను లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటుకాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి గర్భాశయంలో పుట్టిన గడ్డలను, వాపును, అలాగే అండాశయంలో పుట్టిన నీటిబుడగలను గర్భనాళంలో అడ్డుపడ్డ వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించి శుద్ధి చేయడం ద్వారా అన్నిరకాల గర్భాశయ వ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోయి స్త్రీలకు పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.


సరస్వతి


వాయింట


కసివింద

# మెడ, వెన్ను, నడుము సమస్యలను ఏ ఆసనాలతో - నివారించుకోవచ్చో నేర్చుకోండి ?

## మెడ, వెన్నుపూసల పటుత్వానికి - భుజంగాసనం



ఆసన విధానం : బోర్లాపడుకొని కాళ్లు దగ్గరగా కలిపివుంచి కాలివేళ్ళు భుజంగం (పాము) యొక్క తోక మాదిరిగా కనిపించేలా వుంచాలి. అరచేతులు ఛాతీకి ఇరు వైపులా నేలపై ఆనించి నడుము కదలకుండా గాలిపీలుస్తూ తల, ఛాతీల ను మాత్రమే పైకెత్తి కొన్ని క్షణాలు అలాగే ఆపివుంచి తిరిగి గాలివదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి.ఇది సర్పం యొక్క పడగమాదిరిగా కనిపిస్తుంది. ఇదే భుజంగాసనం. ఈ ప్రకారంగా అయిదునుండి పదిసార్లు క్రమంగా ఆచరించాలి.

ఆసన ప్రయోజనాలు : ఈ ఆసనంవల్ల మెడనొప్పి తగ్గి మెడకండరాలు బలపడతయ్. అంతేకాకుండా నడుంనొప్పి కూడా తగ్గిస్తూ నడుంలో వున్న వెన్నుపూసలు మొత్తం ధారుడ్యంగా తయారౌతయ్.

## నడుం పటుత్వానికి - శలభాసనం



ఆసన విధానం : బోర్లాపడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా కలిపివుంచి రెండు అరచేతులు తొడల అడుగుభాగంలోవుంచి నొసలుగాని లేక గడ్డంగాని నేలకానించి ఒక్కొక్క కాలును విడివిడిగా గాలిపీలుస్తూ లేపి ఆపి తిరిగి యధాస్థానానికి తెచ్చాక కొన్ని క్షణాలు విశ్రాంతినిచ్చి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ రెండుకాళ్ళను అయిదుసార్లు లేపి ఆపి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి తీసుకొనిరావాలి. ఇదే శలభాసనం. ఈ సాధన ప్రతినిత్యం చేయాలి.

ఆసన ప్రయోజనాలు : ఈ ఆసనంవల్ల నడుంపై వత్తిడి జరిగి క్రిందిపొట్ట కరిగిపోతుంది. నడుంనొప్పి తగ్గి నడుముకు పటుత్వం పెరుగుతుంది.

## వెన్నుపూస(డిస్క్)ల దృఢత్వానికి - యోగ ముద్రాసనం



ఆసన విధానం : నేలపై సుఖాసనంలోగాని, పద్మాసనంలోగాని కూర్చొని రెండుచేతులు వెనుకకు చేర్చి కుడిచేతి మణికట్టును ఎడమచేతితో పట్టుకొని శరీరాన్ని కుడికి, ఎడమకు పదిపదిహేనుసార్లు కదిలించి తిరిగి తలను కుడిమోకాలు వద్దకు వంచి తిరిగి యధాస్థానానికి వచ్చి, అలాగే ఎడమవైపుకూడా వంచి మధ్యన వచ్చాక కుడినుండి పదిసార్లు, ఎడమనుండి పదిసార్లు గుండ్రంగా శరీరాన్ని పెద్ద ఆవృతంలో తిప్పాలి.

చివరగా గాలి వదులుతూ తలను నేలకు ఆనేలా వంచాలి. చేతులను వెనుకవైపు నుండి పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. తిరిగి గాలి పీలుస్తూ యధాస్థానానికి వచ్చి గాలి వదిలిపెట్టాలి. ఇలా పదిసార్లు ఆచరించాక చేతులు వదిలేసి విశ్రమించాలి. ఇదే యోగ ముద్రాసనం.

ఆసన ప్రయోజనాలు : ఈ ఆసనం వేయడంవల్ల వెన్నుపూసల (డిస్క్) మధ్యన మృదుత్వమేర్పడి అరిగిపోయిన గుజ్జు తిరిగి వస్తుంది. నడుం మొత్తం బలపడుతుంది. ఎంత బరువునైన మోయగలశక్తి ఏర్పడుతుంది.

ఆకలిలేనివారు తినేముందు తిన్న
తరువాత అల్లం, ఉప్పు తినడం ఉత్తమం

## సంధుల (జాయింట్ల) దృఢత్వానికి – ఉష్ట్రాసనం



ఆసన విధానం : మోకాళ్లపై కూర్చొని రెండు అరచేతులను మడిమలపై వుంచు తూ నడుమును పైకెత్తి ముందుకు నెడుతూ తలను వెనుకకు వేలాడదీయాలి. ఈ విధంగా ఉండగలిగినంతసేపు వుండి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదే ఉష్ట్రాసనం. ఇలా అయిదుసార్లు ఆచరించాలి.

ఆసన ప్రయోజనాలు : ఈ ఆసనంవల్ల మెడ, వెన్ను, నడుము, మోకాళ్ళు, తొడల్లోవున్న నొప్పులు సమస్యలు తొలగిపోయి ఆయాభాగాలు బలపడతయ్.

## కండరాల సమస్యలకు – మేరు దండాసనం



ఆసన విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్ళను మోకాలివద్ద మడచి పాదాలను నేలపై వుంచాలి. రెండు పాదాలమధ్యన ఒక అడుగు వ్యత్యాసముంచాలి. గాలిపీలుస్తూ నడుమును పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తి కొన్ని క్షణాలాగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదే మేరుదండాసనం. ఇందులో శరీరబరువు మెడ, భుజాలపై వుంటుంది. ఈ ఆసనాన్ని అయిదు నుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.

ఆసన ప్రయోజనాలు : ఈ ఆసనం వేయడంవల్ల తొడలు, నడుం, వెన్నుపూసలు అన్నీ బలపడతయ్. బిగుసుకుపోయిన కండరాలన్నీ వదులుగా, మృదువుగా మారతయ్.

## ప్రక్కటెముకల పటుత్వానికి – కటిచక్రాసనం



ఆసనవిధానం : నిటారుగా నిలబడి పాదాలమధ్యన ఒక అడుగు వెడల్పుంచి చేతులు ముందుకు చాచి రెండు అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా వుంచాలి. మొదటగా గాలిపీలుస్తూ చేతులు, తలతో సహా కుడిప్రక్కకు తిరిగి వెనుకకు చూడాలి. కొన్ని క్షణాలాగి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. అదేప్రకారంగా ఎడమప్రక్కకు ఆచరించాలి. ఇదే కటిచక్రాసనం. ఈ విధంగా అయిదునుండి పదిసార్లు ఆచరించి విశ్రాంతి పొందాలి.

ఆసన ప్రయోజనాలు : ఈ ఆసనంవల్ల నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, ప్రక్కటెముకల నొప్పులు తగ్గిపోయి పై శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యంగా, అందంగా, బలంగా తయారౌతుంది.

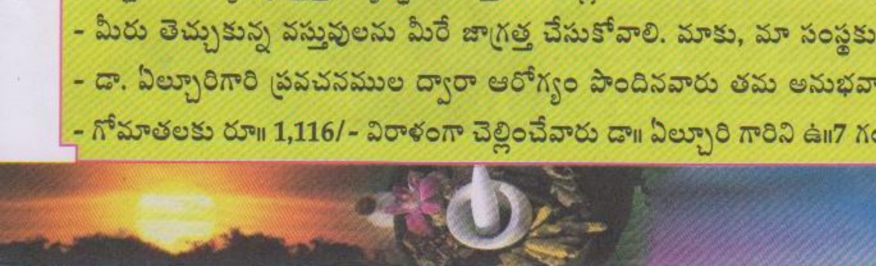
**అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి! గమనించగలరు!**

**అపాయింట్‌మెంట్స్: ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును**

| | |
|---|---|
| 1 నుండి 100 వరకు | : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 నుండి 200 వరకు | : ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 నుండి 250 వరకు | : మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున ఉ॥ 6 గం॥ తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశంలేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి రా॥ 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే స్వయంగా అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ॥ 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥7 గం॥ నుండి మ॥12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.



మూసిఉన్న గదిలోకి తలుపు తెరువగానే ప్రవేశించకూడదు

# తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డలను చలికాలపు వ్యాధుల బారినుండి - ఎలా కాపాడుకోవాలి?-2




## పిల్లల జలుబు, దగ్గు, పిల్లికూతలు గొంతులో గురగరలాంటి - సమస్యలకు



స్వభావరీత్యా పుట్టుకతోనే కఫతత్వంతో పుట్టిన బిడ్డలకు ఏమాత్రం చలిగాలి గాని, చల్లని నీరుగాని, మంచుగాని, ఎ.సి. గదుల గాలి గాని, మామూలు ఫ్యాన్ల క్రింద పడుకోవడంవల్ల వీచేగాలిగాని తగిలినప్పుడు, చలువజేసే పదార్థాలైన ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, దోసకాయ, సొరకాయవంటి పదార్థాలు సేవించినప్పుడు వెంటనే వారి శరీరంలో కఫం ప్రకోపించి తలనిండా, గొంతునిండా, ఊపిరితిత్తులనిండా నిండిపోతుంది.

బిడ్డలను పీడించే కఫసమస్యలు : దీనివల్ల నిరంతరంగా బిడ్డల ముక్కులనుండి నీరుకారడం, కళ్ళనుండి నీరు కారడం, చెవుల్లో చీము స్రవించడం, గొంతులో గురగురమనే శబ్దంరావడం, ఛాతి అంతా చల్లగా బరువుగా వుండటం, ఊపిరి తీసుకోలేకపోవడం, డొక్కలు ఎగరవేయడం, అన్నం సహించకపోవడం, బలవంతంగా తినిపిస్తే వాంతులు కావడం, కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించిపోవడం, సుఖవిరేచనం కాకపోవడం, బుద్ధిమాంద్యం ఏర్పడటం, కఫజ్వరం పుట్టడం, వంటిపైన చర్మవ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది.

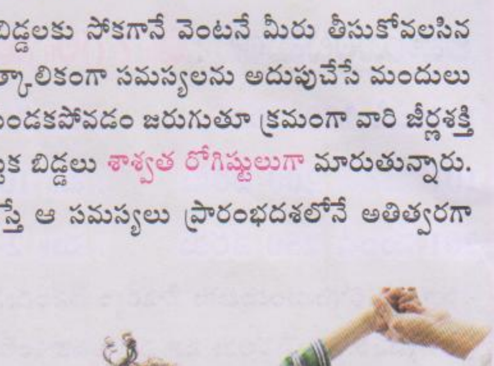
> **సంసారవిజ్ఞానం నేర్చుకోకుండా - వివాహం చేసుకోవడం పెద్ద తప్పు**
> **బిడ్డలపెంపకం తెలియకుండా - వారిని కనటం జాతిప్రగతికే ముప్పు**
> **ఆహారపదార్థ విజ్ఞానంతో తమ బిడ్డలను - తామే కాపాడుకోవడం మెప్పు**

## పిల్లల కఫవ్యాధులకు - తల్లిదండ్రులు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! పైన పేర్కొన్న సమస్యల్లో కొన్నిగాని అన్నిగాని బిడ్డలకు సోకగానే వెంటనే మీరు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా వైద్యుల వద్దకు తీసుకెళుతున్నారు. అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా సమస్యలను అదుపుచేసే మందులు తెచ్చుకొని వాడుతున్నారు. దీనివల్ల బిడ్డలకు ఒకరోజు బాగుంటే మరో రోజు బాగుండకపోవడం జరుగుతూ క్రమంగా వారి జీర్ణశక్తి పూర్తిగా నాశనమై ఊపిరితిత్తుల శక్తి తగ్గిపోయి తిన్న ఆహారం ఏమాత్రం వంటపట్టక బిడ్డలు శాశ్వత రోగిష్టులుగా మారుతున్నారు.

అలాగాకుండా మీరు తక్షణమే మీ ఇంట్లో చేయదగిన పరిచర్యలు ప్రారంభిస్తే ఆ సమస్యలు ప్రారంభదశలోనే అతిత్వరగా తగ్గిపోయి బిడ్డలకు మంచిఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

## పెందలకడ లేవటం - బిడ్డలకలవాటు చేయండి

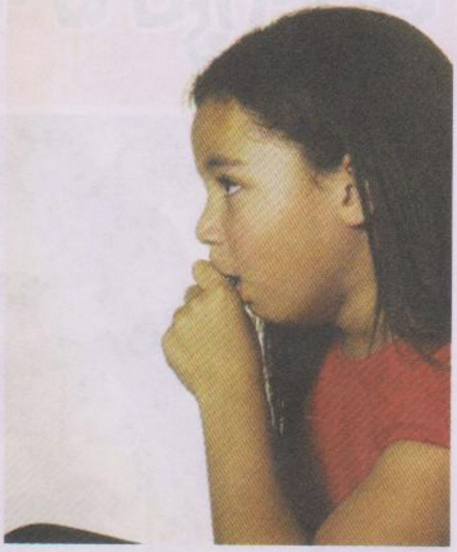


ప్రతి ఇంట్లో పెద్దలు చేస్తున్న తప్పులవల్లే పిల్లలకు అనారోగ్యం కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. ఎలాగంటే పెద్దలు రోజూ తెల్లవారుజామునే లేస్తుంటే పిల్లలుకూడా అదే అలవాటు చేసుకుంటారు. కాని ఈనాడు విద్యావంతులైన తండ్రులు ప్రతి రాత్రి ఇళ్ళకు ఆలస్యంగారావడం, అర్ధరాత్రిదాటేవరకు టి.వీలు చూస్తూనో, కంప్యూటర్ పనిచేస్తూనో మేల్కొనివుండటం, దానివల్ల ఉదయం బారెడు పొద్దెక్కిన తరువాతే నిద్రనుండిలేవడం జరుగుతుంది.

అప్పుడే తెరిచిన గదిలోకి మంచి
గాలి వెళ్ళిన తరువాతే మనుషులు వెళ్ళాలి

ఇదే అలవాటు పిల్లల కొంపముంచుతుంది. పిల్లలుకూడా తల్లిదండ్రుల్లాగే ఆలస్యంగా లేవడం హడావుడిగా తయారై సరిగా ఆహారం కూడా తీసుకోకుండా స్కూళ్ళకు పరుగెత్తడంవల్ల బిడ్డల్లో చిన్నతనంనుండే క్రమశిక్షణారాహిత్యం ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవన విధానం మొదలౌతుంది. ఎప్పుడు శరీరం ప్రకృతినియమాలను ఉల్లంఘిస్తుందో ఆ క్షణంనుండే ఆ శరీరంలో ఉండే సహజశక్తి క్షీణించి క్రమంగా రోగాలపాలౌతుంది. అందువల్ల తమ బిడ్డలు నిండునూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతో వర్థిల్లాలని కోరుకునే తల్లిదండ్రులు ప్రతిరోజు తెల్లవారుఝామున నాలుగైదు గంటల మధ్య లేవడం అలవాటుచేసుకొని బిడ్డలకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉండాలి.

## సహజంగా కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం బిడ్డలకు అలవాటుచేయండి



ఈనాడు దాదాపు నూటికినూరుమంది బిడ్డలు ఉదయం నిద్రలేవగానే మల విసర్జనక్రియను సహజంగా పూర్తిచేయడంలేదు. పాఠశాలకు వెళ్ళిన తర్వాతో లేక సాయంత్రం ఇంటికొచ్చాక మాత్రమే మలవిసర్జన చేస్తున్నారు. ఈ ఒక్క దురలవాటే బిడ్డల సమస్త అనారోగ్యాలకు కారణమౌతుంది. తల్లిదండ్రులు ఎప్పటికప్పుడు బిడ్డలను గమనిస్తూ వారికి రాత్రిపూట ఇచ్చే ఆహారంలో ఏ పొరపాట్లు జరగడంవల్ల ఇలా ఉదయంపూట సహజ మలవిసర్జన జరగడంలేదో తెలుసుకొని ఆ పొరపాటును సరిదిద్దుకోవాలి.

ఉదాహరణకు రాత్రి ఆహారంలో బిడ్డలకు అధికంగా పప్పుకూర, పెరుగు, గడ్డ కూరలు, చల్లగా బిరుసెక్కివున్న కొత్తబియ్యంతో వండిన అన్నం, విషరసాయనిక పదార్థాలతో తయారుచేసిన చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, పిజ్జాలు, బిర్యానీలు, కబాబ్‌లవంటి మాంసాహారాలు, గుడ్లవంటివి తినిపించడంవల్ల ఉదయంలేవగానే అవి జీర్ణంకాక మలబంధమేర్పడి సుఖవిరేచనంకాదు.అలాకాకుండా ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యంతో వండిన అన్నంలో పాలుపోసి పెట్టడం, ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగి నిద్రించేటట్లు జాగ్రత్త తీసుకోవడం, బాగా నమిలి తినమని చెప్పడంవంటి చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలతో బిడ్డలకు నిద్ర లేవగానే ఏ మందులు మాకులు వాడే అవసరం లేకుండా సుఖవిరేచనం జరిగేటట్లు చేయవచ్చు. (మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

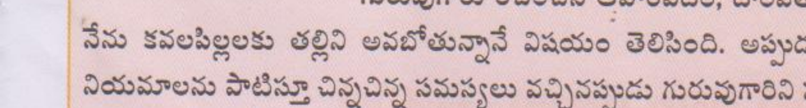
## కవలపిల్లలకు జన్మనిచ్చిన - అనుభవం



ఆయుర్వేద గురువులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. ఆచార్యా నా పేరు ఆర్. రూప. నాకు కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు నేను, మావారు ఇద్దరం కలిసి గురువుగారి దగ్గరకు వెళ్ళాం. అప్పుడు గురువుగారు మాకిచ్చిన హింగ్వాష్టకం, త్రిఫలచూర్ణం అనే రెండు మహత్తరమైన ఔషధాలతో నా కడుపునొప్పి తగ్గింది. అలాగే రక్తవృద్ధి కలుగుటకు కిస్‌మిస్‌లు గుప్పెడు, ఎండు కర్జూరాలు 2, అంజీరపండు 1 ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే పళ్ళు తోమిన తరువాత వాటిని తిని, అవి నానబెట్టిన నీటిని తాగమని చెప్పారు. ఇప్పుడు రక్తం వృద్ధి చెందినది.

గురువుగారు రచించిన ఆహారవేదం, దాంపత్యవేదం, సౌందర్యవేదం గ్రంధాలను చదివాను. అప్పుడు నేను కవలపిల్లలకు తల్లిని అవబోతున్నానే విషయం తెలిసింది. అప్పుడు నేను ఏమీ భయపడకుండా ఆయుర్వేదంలో ఉండే నియమాలను పాటిస్తూ చిన్నచిన్న సమస్యలు వచ్చినప్పుడు గురువుగారిని సంప్రదిస్తూ ఏ శస్త్రచికిత్స లేకుండానే నేను కవలపిల్లలకు జన్మనిచ్చాను. నన్ను చూసినవారంతా అమితాశ్చర్యం చెందారు. నా ఇద్దరు పిల్లలు శ్రీరక్ష, శ్రీనిధి కూడా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. వారిద్దరికి ఏల్చూరి గురువు గారంటే చెప్పలేనంత ఇష్టం. ఇవేకాకుండా ఇంట్లో కూడా అంతా ఆయుర్వేదానికి సంబంధించిన వాటినే ఉపయోగిస్తుంటాం. ఈ విధంగా మా సమస్యలకు పరిష్కారంచూపి మాకు మనోధైర్యాన్ని అందించిన గురువుగారికి మా సకుటుంబ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాం.

ఆర్. రూప, వికారాబాద్, సెల్ : 9494772299



# ఉత్తరేణి దొరుకుతుంది ఊరంతా! ఆరోగ్యం పొందాలి - మన ప్రజలంతా!



## రక్తమొలలకు - ఉత్తరేణి

ఎర్రఉత్తరేణిఆకురసం చిన్నకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో 25గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి కలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా రక్తంపడే మొలల సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. వేడిచేసే పదార్థాలు నిషేధించాలి.

## బోదకాళ్ళకు - ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణివేర్లపొడి, దేశవాళి ఆవుపాలలో ఉడికించి తీసి ఎండించి తీసి దంచి జల్లించిన నేలతాడిదుంపల పొడి, దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆమెత్తని చూర్ణంలో పాతబెల్లం 300గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి పదార్థాలు బెల్లంలో కలసిపోయేటట్లు బాగా దంచి ఆ ముద్దను గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

రోజూ పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా ఈ పదార్థాన్ని సేవించాలి. ఇలా క్రమంతప్పకుండా చేస్తుంటే బోదకాళ్ళు, బోదవాపులు, బోదబిళ్ళలు, బోదవ్యాధివల్ల వచ్చిన జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

## తెలియని విషాలకు - ఉత్తరేణి

నిద్రలోవుండగా ఏవో తెలియని విషపురుగులు కరవడంవల్ల ఆ భాగం నల్లగా మారడం, వాపురావడం, తీపు పుట్టడం జరుగుతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో ఉత్తరేణిచెట్టును ప్రార్థించి దాని పచ్చివేరును తెచ్చి కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి రోట్లో వేసి, పాలిష్‌పట్టని బియ్యం కడిగిన నీటిని కలిపి మెత్తగానూరి పూటకు 30గ్రా, మోతాదుగా లోనికి సేవించాలి.

అదే ముద్దను కాటుపైన కూడా వేసి కట్టు కడుతుండాలి. ఇలా నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తుంటే తెలియని విషాలు విరిగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## రోజువిడిచి రోజువచ్చే చలిజ్వరాలకు - ఉత్తరేణి

రోజువిడిచి రోజువచ్చే జ్వరాలతో ఏ పనీచేసుకోలేక ఆ సమస్యను పరిష్కరించుకోలేక ఎన్ని ఔషధాలువాడినా తగ్గక చాలామంది అవస్థలు పడుతుంటారు. అలాంటివారు పచ్చిఉత్తరేణివేర్లు, ఇంటిముందు దొరికే పిప్పింట మొక్కవేర్లు సమంగా తీసుకొని రాతిమీద మెత్తగా నలగ్గొట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి మూటగట్టి ఆ మూటను మాటిమాటికా వాసనచూస్తుంటే ఆ మూలికల దివ్యప్రభావానికి రోజువిడిచి రోజువచ్చే జ్వరం తిరిగిరాకుండా పారిపోతుంది.



## ఉబ్బసవ్యాధికి - ఉత్తరేణి

ఈ వర్షాకాలంలోను, శీతాకాలంలోను ఉబ్బసరోగం తీవ్రరూపం దాల్చి రోగులను నరకయాతన పెడుతుంటుంది. అలాంటివారు ఉత్తరేణిగింజలు 100గ్రా, మిరియాలు 100గ్రా, తెచ్చుకోవాలి. ముందుగా ఆ రెండుపదార్థాలను విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణాన్ని రోట్లో వేయాలి.

అందులో తుమ్మజిగురు కరిగించి బట్టలో వడపోసిన చిక్కటినీటిని కలిపి మెత్తగా నూరాలి. మాత్రకట్టుకు రాగానే తీసి బఠానీగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి నీరు ఇంకిపోయి గోలీలు రాళ్ళవలె గట్టిపడిన తరువాత మాత్రమే తీసి సీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి, వయసునుబట్టి, దేహశక్తినిబట్టి పూటకు ఒకటి లేదా రెండు గోలీలు, రెండు లేదా మూడుపూటలా గోరువెచ్చని మంచినీటితో లోనికి సేవిస్తుంటే అతిశీఘ్రంగా ఉబ్బసవ్యాధి హరించిపోతుంది.

చలువజేసే పదార్థాలు, రోగితత్వానికి పడని పదార్థాలు మానుకోవాలి

## ఉదరవ్యాధులకు - ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణిచెట్టును పూజించి తెచ్చి కడిగి చెట్టుమొత్తం ముక్కలుగా కత్తిరించి ఎండబెట్టి కాల్చి జల్లించిన బూడిద 50గ్రా, తీసుకోవాలి. అందులో ఉప్పుపొడి 10గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి అందులో లేతతుమ్మమొక్కల రసం కలిపి మూడుగంటల పాటు మర్దనచేయాలి. రసం ఆరిపోతుంటే మరలా రసంపోస్తూ మర్దించాలి.

తరువాత వాటిని రేగిగింజంత గోలీలుగాచేసి పైన తెలిపినట్లు ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను పూటకు ఒకటి చొప్పున రెండుపూటలా కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల ఉదరవ్యాధులు, ఉదరశూలలు, అతికఠినమైన ఉబ్బసరోగం కూడా హరించిపోతుంది.



## చాలా సమస్యలు తీరినయ్

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. మీయొక్క కార్యక్రమాలు టి.విలో చూసి చాలా రకాల మందులు ఇంట్లోనే తయారుచేసుకొని ఫలితాన్ని పొందామని తెలియజేయడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం. వాటిలో కొన్ని

కాళ్ళ పగుళ్ళ సమస్యకు : కాళ్లపగుళ్ల నుండి పొరలు ఊడిపోయి రక్తం రావడం, దురద పుడుతుండడంవల్ల చాలా బాధపడేవాడిని. ఎన్నోరకాల మందులు వాడినా ఫలితం లేకపోయింది. 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రికలో ప్రచురించిన విధంగా తేనెమైనం, వెన్నపూస, గుగ్గిలచూర్ణం, పాతబెల్లం, ముద్దకర్పూరం వీటన్నింటితో లేపనం తయారుచేసుకొని ప్రతిరోజు రాత్రిసమయంలో కాళ్ళు బాగా కుంకుడుకాయరసంతో కడిగిన తరువాత ఈ లేపనం పూసేవాడిని. ఈ విధంగా నెలరోజులుచేశాను. ఇప్పుడు ఈ సమస్య తీరింది.

గ్యాస్ సమస్యకు : అల్లం 10గ్రా, బెల్లం 10గ్రా, నువ్వులు 10గ్రా, తీసుకొని ముద్దలాగా దంచి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వారంరోజులు వాడటంవల్ల ఈ సమస్య తీరింది.

జ్ఞాపకశక్తి : మర్రిపండ్లచూర్ణం, పటికబెల్లం సమానంగా కలిపి మెత్తగాదంచి ప్రతిరోజు 5గ్రా, తింటుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరిగింది.

మధుమేహ సమస్య : మా అత్తమ్మకు షుగర్‌సమస్య ఉండేది. ఆ సమస్యకు వేపాకులచూర్ణం కృష్ణతులసాకులచూర్ణం, మారేడాకుల చూర్ణం సమానభాగాలుగా తీసుకొని ప్రతిరోజు చిటికెడుచూర్ణం ఉదయం, సాయంత్రం వాడమని ఇచ్చాను. ఇప్పుడు చాలావరకు అదుపులోకి వచ్చింది.

ఈ విధంగా అజీర్ణానికి, విరేచనాలకు, తెల్లబట్టకు, పుప్పిపంటినొప్పికి ఔషధాలను ఇంట్లోనే తయారుచేసుకొని ఫలితాన్ని పొందామని చెప్పడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం. ఇన్ని కానుకలనిచ్చిన ఏల్చూరి గురువు గారికి నా నమస్కారములు. జై ఆయుర్వేదం.

సలుగు ఈశ్వర్‌రావు, చిన్న పద్మాపురం, పాతపట్నం, శ్రీకాకుళం జిల్లా



# బల(ముత్తవపులగం)మొక్కతో-భలేయోగాలు



## గర్భధారణకు - బల

బలచెట్టువేర్లు, అతిబల(దువ్వెనచెట్టు)వేర్లు, వాకుడువేర్లు, అతిమధురం, మర్రి ఊడల కొనలు, నాగకేసరాలు ఇవి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా వీటిని దంచి జల్లించి తరువాత అన్నింటినీ కలుపుకొని గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

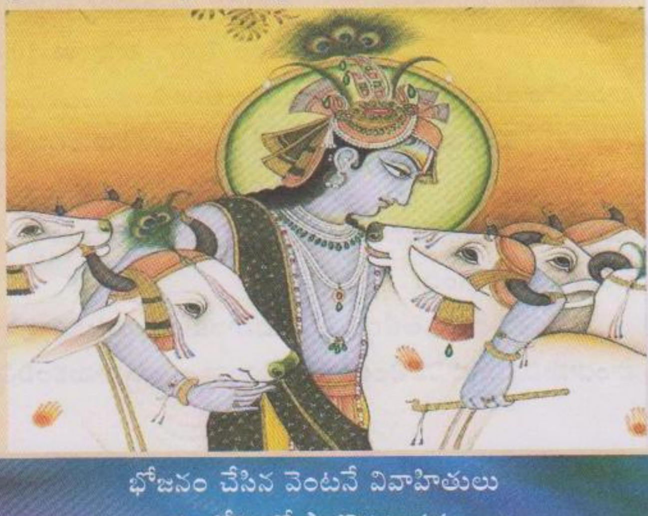
గర్భాశయసమస్యలతో అండం విడుదలకాక, బహిష్టు సక్రమంగారాక గర్భం దాల్చ లేక కుమిలిపోతున్న మా ఆయుర్వేద ఆడపడచులంతా ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచె తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ అనుపానంగా కప్పు గోరువెచ్చని దేశవాళి ఆవుపాలు సేవించాలి. ఇలా విడవకుండా ప్రతిరోజు సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల గర్భసమస్యలు తొలగిపోయి గర్భాశయం శుద్ధిచెంది సకాలంలో అండాలు విడుదలై గర్భం ధరించి శక్తివంతమైన, సౌందర్యవంతమైన సంతానం పొందగలుగుతారు.

## మహాజ్వరాలకు - బలవేర్లు

బలమొక్కను పూజించి దానివేర్లు తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి ఆ వేర్లకు దారంకట్టి చెవులకు కట్టుకోవాలి. అలాగే సేకరించిన కొబ్బరిచెట్టువేరుమొక్కను దారంతో గొంతుకు ఆనుకునేలా కట్టుకోవాలి. అదేవిధంగా పిచ్చికుసుమచెట్టును కూడా పూజించి దానివేరును తెచ్చి దారంతోకట్టి నెత్తిపైన మధ్యలో వేరువుండేలా దారంతో కట్టుకోవాలి. ఈ ప్రయోగంవల్ల ఏ ఔషధాలకులొంగని దీర్ఘకాల జగమొండి ప్రాణాంతక మహాజ్వరాలు కూడా హరించిపోతాయని మహర్షుల ఉవాచ.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ శ్రీ జె. కృష్ణ, మండపేట | రూ. 5,116/- |
| శ్రీ చింత పేరిరెడ్డి, రాజమండ్రి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఎల్లా భాస్కర్‌రావు, తాడేపల్లిగూడెం | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఆర్. వెంకటేష్, బెంగుళూర్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ కె.కె. రావు, పెద్దగుంటాడ, వైజాగ్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి ఆర్.అమ్మాజి,అమీర్‌పేట్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి నసీమాబేగం, విజయవాడ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి బత్తుల వరలక్ష్మి, వైజాగ్ | రూ. 900/- |
| శ్రీ కె. వినోద్‌కుమార్ ఫ్యామిలీ, జిల్లెలగూడ | రూ. 516/- |
| శ్రీ గాదె సీతారాంరెడ్డి, నల్లపాడు | రూ. 516/- |
| శ్రీ V.V.S.సుబ్రమణ్యం,మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ పాండ్కర్ జనార్థన్,ఉష, నిర్మల్ | రూ. 224/- |
| శ్రీమతి సి.రచన, సదాశివపేట్ | రూ. 216/- |
| శ్రీ బొమ్మెర జ్ఞానేశ్వర్, చందానగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ డా. లక్ష్మికాంతచారి, మధుగిరి | రూ. 200/- |
| శ్రీ ముక్వ సాంబశివరావు, కొల్లూర్, గుంటూర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ తిరుమల వీరరాఘవమ్మ, దుర్గి | రూ. 200/- |
| శ్రీ రేవల్ల రాంచందర్, చందానగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 116/- |
| శ్రీ ఎం. ఉదయ్‌కుమార్, సంగారెడ్డి | రూ. 111/- |
| శ్రీ జి. అంజనస్వామి, అచ్చంపేట్ | రూ. 100/- |






వరంగల్‌జిల్లా రాంపూర్‌లో ఆచార్య రమేష్ ఆధ్వర్యంలో భారతమాత విగ్రహావిష్కరణ దృశ్యాలు




హన్మకొండలో ఆచార్య రమేష్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం




ప.గో.జిల్లా వేల్పూరులో శ్రీమతి వరలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



కరీంనగర్‌లో శ్రీమతి రజియా ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

## పాఠకులకు ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక

హోలోగ్రామ్

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొందరు స్వార్ధపరులు మన గ్రంథాలను పోలి ఉండేటట్లు నకిలీ గ్రంథాలను సృష్టించారని మీకు తెలుసు. అందువల్ల మన అసలు గ్రంథాలను మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టడం కోసం ప్రతి గ్రంథంపైన క్రింద చూపినట్లు ఎర్రని వృత్తంలో ఉన్నట్లుగా హోలోగ్రామ్ వేస్తున్నాము. అది బంగారపు రంగులో బిళ్ళలాగా ఉండి లోపల మహర్షి బొమ్మ, దానిపైన SNP అనే అక్షరాలు వుంటయ్. ఇలా హోలోగ్రామ్ ఉన్నవి మాత్రమే మన గ్రంథాలని ఇవిలేనివి నకిలీ గ్రంథాలని మీరు తెలుసుకొని కొనుక్కోండి.

ముఖ్యగమనిక : **మాసపత్రికలకు నకిలీ పత్రికలు లేవు వాటిపైన హోలోగ్రామ్ ఉండదు**

**మొత్తం 9 పుస్తకములకు రూ. 1,450/- మాత్రమే**

(కొరియర్/పోస్టల్ చార్జీలతో కలిపి)




**సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ప్రచురణలు**

# మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధంచెబుతూ వచ్చినవారికి అంటకడుతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్‌వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

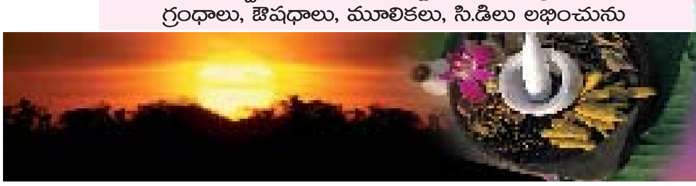
అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8297034605, 8297037650 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం.

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 23-12-12<br>ఆదివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి మ॥ 2 వరకు | ఒంగోలు<br>పట్టణం | కాపు కళ్యాణమండపం,<br>ఆర్.టి.సి. బస్టాండ్ వెనుక,<br>ఒంగోలు పట్టణం | లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ ఒంగోలు<br>శ్రీ సి.హెచ్. హరిప్రసాదరావు,<br>ప్రెసిడెంట్, 9618616789<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ ఏల్చూరి కృష్ణారావు<br>9291291235 |





గోవధ నిషేధ అమలుకోసం 50,000 సంతకాలు సేకరించిన ఆయుర్వేద భారతక్క వరలక్ష్మి, వేల్పూరు



అన్ని ధర్మాలకన్నా తననుతాను కాపాడుకోవడమే అత్యున్నత ధర్మం

**పత్రికావర్గం**

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.,
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, N.D.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 16, సంచిక - 8, నవంబర్-2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




**అందరికీ ఆయుర్వేదం**
**సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక**




**ముఖ్య కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

**శాఖా కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

**గ్రాఫిక్ డిజైనర్ :** ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి


# మనం మనకోసం బ్రతుకుతున్నామా? విదేశీయులకోసం బ్రతుకుతున్నామా?

ఏ కాలంలోనైనా ఒక మనిషిగాని, ఒక దేశంగాని, ఒక జాతిగాని తననుతాను పున:రుజ్జీవనం చేసుకోవడంకోసం తన జీవితాన్ని, తన కుటుంబాన్ని, తన జాతిని సుస్థిరంగా నిర్మించుకోవడంకోసం నిరంతరంగా ప్రయత్నించడం జరుగుతుంది. అయితే స్వాతంత్ర్యానంతరం భారతదేశ పాలకులు, శాస్త్రవేత్తలు, మేధావులు, ప్రజలతో సహా అందరూ తమ దేశ నిర్మాణప్రయత్నాలు మాని విదేశీయులను బాగుచేయడానికే రాత్రింబవళ్ళు తీవ్ర కృషిచేస్తున్నారు.

లక్షలాదిమంది స్వాతంత్ర్యసమరయోధుల బలిదానాలతో ఆత్మార్పణలతో స్వాతంత్ర్యం సాధించుకున్న తరువాత దేశ ప్రజలను, దేశీయమైన శాస్త్రవిజ్ఞాన సహకారంతో ప్రగతిపథాలవైపు పయనించేటట్లు చేసి అమరవీరుల ఆత్మకు శాంతి కలిగించవలసిన గురుతర బాధ్యతగల పాలక మేధావివర్గాలు, దేశీయశాస్త్ర సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోకుండా విదేశీ వికృతశాస్త్రసాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో దేశాన్ని సముద్ధరించాలని పథకాలు, ప్రణాళికలు రచించడమే నేటి దేశదౌర్భాగ్య దుస్థితికి మూలకారణమని చెప్పకతప్పదు.

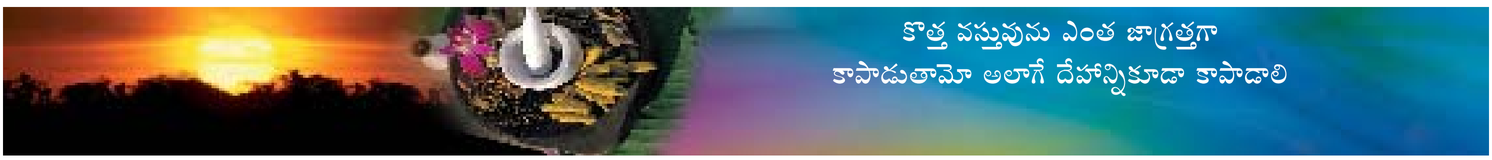
"యథారాజా - తథాప్రజా" అన్నట్లు ప్రజలు కూడా పాలకులు సూచించిన విదేశీ విశృంఖల విషజీవనవిధానాలవైపు ఆకర్షితులై, 'ప్రాచీన భారతవిజ్ఞానంకన్నా ఆధునిక విదేశీవిజ్ఞానమే మిన్న' అనే వెర్రివ్యామోహాన్ని తమ నరనరాల్లో జీర్ణింపజేసుకున్నారు. రెండువందలేండ్లు దేశమాతను చెరబట్టి, దేశసంపదనంతా కొల్లగొట్టి, దేశస్వాతంత్ర్యంకోసం పోరాడిన లక్షలాదిమందిని అమానుషంగా హతమార్చి, తరతరాల భారతీయ సంస్కృతీసంప్రదాయాల్లో తమ దుష్టసంస్కృతిని ప్రవేశపెట్టిన ఇంగ్లీషువాళ్ళే భారతీయులకన్నా గొప్పవాళ్ళనే భ్రష్టభావన ప్రజాహృదయాల్లో పాతుకపోయింది.

అందుకే నేటిభారతీయులంతా ఇంగ్లీష్ విషసంస్కృతికి పుట్టిన విషపుబిడ్డలైన పేస్టులు, షాంపోలు, సబ్బులు, ఫ్రిజ్‌లవంటి వందలాది నిత్యావసర వస్తువులను, భూమిని, పర్యావరణాన్ని, ఆహారాన్ని సర్వనాశనంచేసే విష రసాయనిక ఎరువులను, ఔషధాలను ఇళ్ళనిండా నింపుకొని తమ అమృతజీవనంలో తామే హాలాహలం నింపుకున్నారు.

రోజూ తామువాడే విదేశీ ఉత్పత్తుల ద్వారా ఎంత దేశసంపద పరాయిదేశాల పాలౌతుందో, క్షణంక్షణం తమ ఆరోగ్యం ఎంత అధ:పతనమైపోతుందో, తమ బిడ్డల భవిత, తమ జాతిభవిత ఎంత గాఢాంధకారంలోకి తోసివేయబడుతుందో ఒక్కరైనా గమనించడంలేదు. మనం మనకోసం, మన బిడ్డలకోసం, మన దేశశ్రేయస్సుకోసం బ్రతుకుతున్నామా? లేక విదేశీయులను బాగుచేయడానికే బ్రతుకుతున్నామా? ఈ బ్రతుకు సరైనదేనా? ఇలా బ్రతికితే మనం భారతీయుల మౌతామా?ఇప్పటికైనా ఆలోచించండి?భారతీయ ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక విప్లవంలో భాగస్వాములుకండి..... ఏల్చూరి




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

# ఆయుర్వేద విజ్ఞాన నిరూపణ మహోత్సవం

**తేది : 2013 జనవరి, 5,6 తేదీల్లో (శని, ఆదివారాలు)**

**సమయం : ఉ॥ 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు**

**వేదిక : ఒయాసిస్‌స్కూల్, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన, దర్గ, గచ్చిబౌలిరోడ్, హైదరాబాద్**



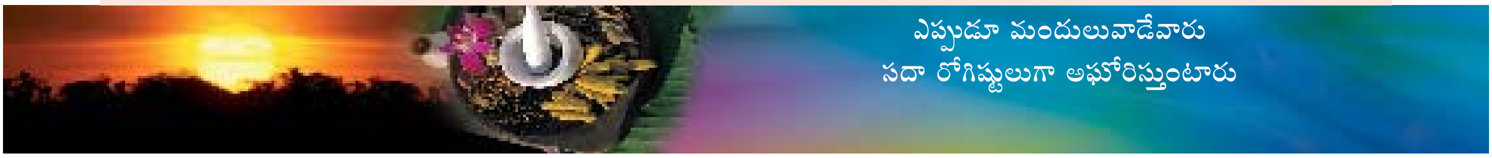
ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! ఆయుర్వేద విజ్ఞాన శాస్త్రీయతను నిరూపించి భూగోళంపై మహర్షుల ఆయుర్వేద పతాకాన్ని ఎగురవేసి నేటి ఆధునికప్రజల కళ్ళు తెరిపించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

గత 15 సం.గా మనం చేస్తున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారంతో తమ వ్యాధులను పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయురాత్మ బిడ్డలంతా తమ స్వానుభవాలను ఈ వేదికపైన ఎలుగెత్తి చాటడానికి సిద్ధంకమ్మని ఆహ్వానిస్తున్నాం!

రోజూ లక్షలాది గోవులవధతో అధఃపతనమైపోతున్న మన దేశాన్ని, గోరక్షణతో పునరుజ్జీవనం చేయడానికి ముఖ్యంగా గోమూత్రంతో, గోఅర్కంతో, పంచగవ్యంతో, తులసి వేప మారేడు కలబంద మొదలైన మూలికలతో వికృతవ్యాధులైన క్యాన్సర్, సొరియాసిస్, కళ్ళు దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు కృశించడం, అండాశయ గర్భాశయాల్లో రొమ్ముల్లో గడ్డలు నీటిబుడగలు పుట్టడం, అతికొవ్వు పెరగడం, చెవిటితనం, మూగతనం మొద లైన అన్నిరకాల అనారోగ్యాలనుండి విముక్తులై ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయుర్వేద వీరసోదరీసోదరులంతా తమ అనుభవాలను స్వదస్తూరితో వ్రాసి తమ ఫోటోలను జతపరచి శిబిరంనాడు మాకందజేసి వేదికపై మీ ఆరోగ్యవిజయాలను ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పాలని స్వాగతం పలుకుతున్నాం!

అనుభవాలు చెప్పేవారు తమ అంగీకారాన్ని 9550819215 నెంబర్‌కు ఫోన్ ద్వారాగాని 8297037650, 8297034605 నెంబర్లకు మెసేజ్‌ద్వారాగాని తెలియజేయగలరు.

దూరప్రాంత అభిమానులకు వసతిసౌకర్యం, అందరికి ఆహార సౌకర్యం కలదు








## నల్లుల బాధకు - రేలాకులు

మంచంనిండా నల్లులుచేరి రాత్రంతా నిద్రపోనివ్వకుండా కుట్టికుట్టి చంపుతుంటయ్. ఆ ఇబ్బందికలవారు రోజూ పచ్చి రేలాకులను తెచ్చి మంచం కోళ్ళకు నాలుగువైపులా ఆకులు కట్టి వుంచితే నల్లులు ఆ మంచంనుండేకాక ఇంటినుండే పారిపోతయ్.

## జ్వరాలకు - రేలకాయగుజ్జు

పండిన రేలకాయల్లోని గుజ్జు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకకప్పు దేశవాళి ఆవుపాలల్లో కలిపి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా తాగుతుంటే జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

## వాతనొప్పలకు - రేలపండుగుజ్జు

పండిన రేలపండులోని గుజ్జును మెత్తగానూరి రాత్రి నిద్రించే ముందు నొప్పులపైన పట్టులాగావేసి గుడ్డకట్టుకోవాలి. ఇలారోజూ నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు ఆశ్చ ర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

## గొంతువాపుకు - రేలజిగురు

రేలచెట్టుకు గాటుపెడితే అక్కడ బంక పుడుతుంది. ఆ బంకను తెచ్చి నిలవజేసుకొని రోజూ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 5గ్రా, మోతాదుగా ఈ బంకను వేసి కలదిప్పి వడపోసి తగినంత నీటిని నోట్లో పోసుకొని తల పైకెత్తి గులగరించి వూసివేయాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే గొంతువాపు తప్పక హరించిపోతుంది.

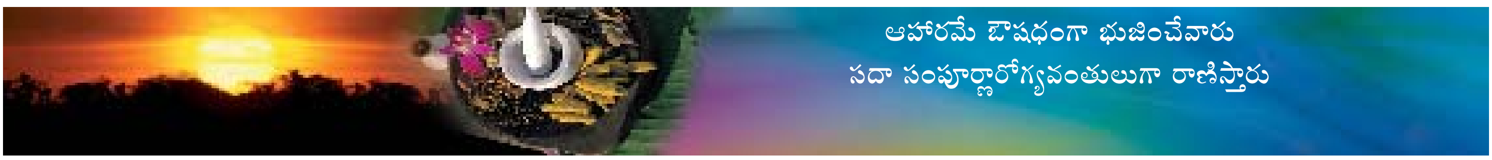
## గొంతుగడ్డలకు - రేలవేరు

గొంతుచుట్టూ దండలాగా గడ్డలు పుట్టే సమ స్యను గండమాలవ్యాధి అంటారు. ఈ సమస్యకు రేల చెట్టువేరు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో సానరాయిమీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గడ్డలమీద పూయాలి.

ఆ గంధమే నాలుగుచుక్కలు రెండుముక్కుల్లో వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. ఇలాచేస్తుంటే గండమాల వ్యాధి గడగడలాడుతూ పారిపోతుంది.

## అజీర్ణవ్యాధికి - రేలచిగుళ్ళు

దీర్ఘకాలంగా అజీర్ణ సమస్యతో బాధపడేవారు రేలచెట్టునుండి లేత చిగుళ్ళను తెచ్చుకొని దానిలో మిగిలిన దినుసులు కలిపి పచ్చి పచ్చడిలాగా తయారు చేసుకొని రోజూ తగుమోతాదుగా అన్నంలో కలిపి తింటుంటే అజీర్ణవ్యాధి హరించిపోయి జీర్ణశక్తి పెరు గుతుంది.



## ఉబ్బసానికి - రేల

రేలపండ్లలోని గుజ్జు 15గ్రా, అరలీటర్ మంచినీటిలో వేసి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేటట్లు చిన్నమంటపైన మరగ బెట్టి దించి వడపోసి గోరువెచ్చగా పరగడపున సేవించాలి.

ఈ విధంగా వరుసగా పదిహేనురోజులపాటు సేవించాలి. దీనివల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోని మురిగిన శ్లేష్మం, ఆమ్లం విరేచనం ద్వారా పడిపోయి ఉబ్బసరోగం తగ్గుతుంది.

గమనిక : పైన తెలిపినట్లు ఒకేసారి 15 గ్రాములతో ప్రారంభించలేనివారు ముందుగా 10గ్రా, రేలగుజ్జుతో మొదలుపెట్టి క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు.

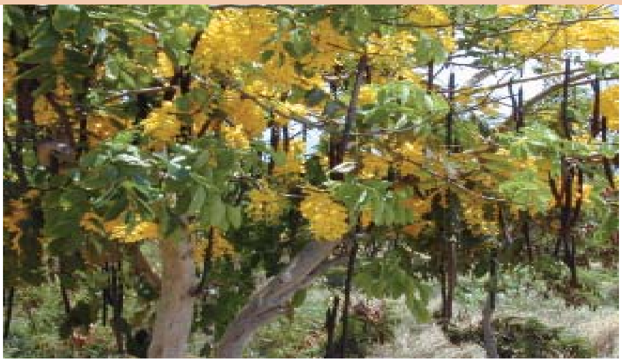
## సుఖమూత్రానికి - రేల

మూత్రం సాఫీగా వెలువడకుండా అతికష్టంగా తీవ్రమైన నొప్పితో, మంటతో బొట్టుబొట్టుగా వెలువడే సమస్యగల మా ప్రియమైన బిడ్డలు రేలచెట్టును ఆశ్రయించండి.

రేలవేరు తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టుకొని సాన రాయిమీద కొంచెం తేనెవేసి ఆ తేనెలో ఈ వేరును అరగదీసిన గంధం పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే నిస్సంశయంగా మూత్రం సాఫీగా సుఖంగా వెలువడుతుంది.

## ఆవుల, గేదెల కడుపుబ్బరానికి - రేల

రేలబెరడు, పసుపు, చింతచెట్టుబెరడు, ఉప్పు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి పొడిచేసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 50గ్రా, మోతాదుగా బియ్యం కడిగిన నీటిలో పోసి కలిపి పశువులచేత రోజుకు ఒకసారిగా మూడుసార్లు తాగిస్తుంటే వాటి కడుపుబ్బరం తగ్గిపోతుంది.



## పొట్టురాలే చర్మరోగానికి - రేల

చర్మంపైన తెలుపులేక ఎరుపురంగుగల పుండ్లు, మచ్చలుపుట్టి అతిగా దురదపెడుతూ గోకినచోట చాప పొలుసుల్లాగా పొట్టూడుతుండే సమస్యనే సిధ్మరోగం అంటారు.

ఆ సమస్యగలవారు రేలచెట్టుకు మొక్కి ఆకులు తెచ్చుకొని వాటిని గంజితో నూరి పైన లేపనం చేస్తుంటే క్రమంగా ఆ చర్మరోగం తగ్గిపోతుంది.

## కుష్టురోగానికి - రేల

చర్మంపైన మచ్చలుపుట్టి వాటిపైన సూదితో గుచ్చినా కూడా స్పర్శ తెలియకుండా ఉంటుంది. ఆ తరువాత అవి వ్రణాలుగా మారడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యకు ముందుగా శరీరంపైన నువ్వులనూనె రాసి ఆ తరువాత రేల చెట్టుఆకులు, కామంచి (బుడ్డకాశి) ఆకులు కలిపి మజ్జిగతో నూరిన గుజ్జును పట్టించాలి.

ఇలా రోజూ పట్టిస్తూ అది ఎండిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా కుష్టు హరిస్తుంది లేదా రేలచిగుళ్ళను బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో నూరి వ్రణాల పైన లేపనంచేస్తుంటే నలభైరోజుల్లో కుష్టు తగ్గిపోతుంది.

# శతకోటి రోగాలు అనంతకోటి ఉపాయాలు



## పొట్టలో పురుగులకు - పటిష్టమైన యోగం

పిల్లలు, పెద్దలు బజారుతిండ్లకు అలవాటుపడటంవల్ల అజీర్ణ పదార్థాలను అతిగా సేవించడంవల్ల దీర్ఘకాల మలబంధంవల్ల ప్రేవుల్లో రకరకాల క్రిములు పుట్టి తిన్న ఆహారాన్ని వంటపట్టనీయకుండా శరీరాన్ని క్షీణింపజేస్తుంటయ్.

దానిమ్మచెట్టు పైబెరడు 20గ్రా, మోతాదుగా తెచ్చి రెండు కప్పుల మంచి నీటిలోవేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోయాలి. ఈ కషాయంలో శ్రేష్ఠమైన నువ్వులనూనె 10గ్రా, కలిపి సేవించాలి.

ఇలా రోజూ నిద్రించేముందు ఆచరిస్తుంటే ఎంతోకాలం నుండి వేధించే పొట్టలో పురుగులన్నీ విరేచనం ద్వారా పడిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## అరుచికి - అద్భుతయోగం

కఫప్రకోపంవల్ల నాలుకపైన కఫం పేరుకపోయి ఏ పదార్థం భుజించడానికి ఇష్టం లేకుండాపోతుంది. బలవంతంగా తిన్నా కూడా రుచి తెలియకుండా ఉంటుంది. అలాంటి సమస్యనే అరుచి అంటారు.

ఈ సమస్యగలవారు దానిమ్మగింజలను దంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండిన రసంలో తగినంత వాయువిడంగాల పొడి వేసి మెత్తగా నూరి కుంకుడుగింజంత గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

నోటికి రుచి తెలియనివారు రెండులేదా మూడుపూటలా ఒకగోలీని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే కఫం కరిగిపోయి రుచిగ్రంధులు చైతన్యవంతమై ఆహారరుచి తెలుస్తుంది.

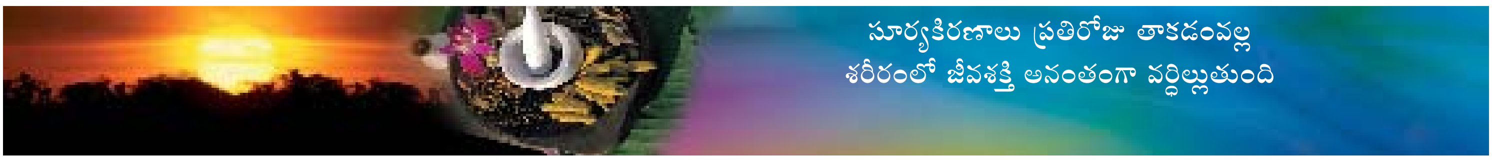
## బంధించిన మూత్రాన్ని విప్పే - బలమైన యోగం

దానిమ్మపండ్ల విత్తనాలను దంచి తీసిన రసం ఒక కప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో చిన్న ఏలకగింజలపొడి 2గ్రా, సొంఠిపొడి 2గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే బంధించిన మూత్రం ఆ బంధాన్ని విప్పుకొని సాఫీగా జారీ అవుతుంది.

## గొంతు బొంగురుకు - ఉసిరికయోగం

గొంతు బొంగురుపోయిగాని లేక గొంతు మూసుకుపోయిగాని శబ్దం బయటకురాక మాట్లాడలేక బాధపడేవారు ఈ సులభయోగంతో గొంతును సరిదిద్దుకోండి.

ఉసిరికాయపొడి ఒక టీచెంచా మోతాదుగా రెండుకప్పుల వేడిపాలల్లో వేసి కలగలిపి ఆ పాలను కొద్దికొద్దిగా తాగుతుంటే ఒకటిరెండు రోజుల్లోనే గొంతు సహజస్థితికి వస్తుంది.



## చనుబాలు పెంచే - చక్కని యోగం

ప్రసవించిన స్త్రీలలో చాలామందికి ఆహారలోపంవల్ల బిడ్డకు సరిపడే పాలు తయారుకావడంలేదు. అలాంటి మా ఆయుర్వేద బిడ్డలు దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన నల్లమిరియాలపొడి 50గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన పిప్పలికట్టెపొడి 50గ్రా, తీసుకొని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా కప్పు వేడిపాలల్లో పావుటీచెంచా మోతాదుగా కలిపి తగినంత కండచక్కెర కూడా కలుపుకొని తాగుతుంటే చనుబాలు పెరుగుతయ్.



## మాతృస్థన్యవృద్ధికి - మరో మధురతరయోగం

దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, అలాగే చేసిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, కరక్కాయ బెరడుపొడి 50గ్రా, పాతబెల్లం 150గ్రా, కలిపి రోట్లో వేసి దంచి ముద్దజేసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ మధురాహార ఔషధాన్ని రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా తిని అనుపానంగా గోరువెచ్చని పాలు సేవిస్తుంటే తల్లి పాలు పెరుగుతయ్.

## వేడి జలుబుకు - వాడియైన యోగం

అతివేడివల్ల శరీరంలోని నీరు జలుబురూపంలో ముక్కుగుండా వస్తుంటుంది. ఈ సమస్యగలవారు చెప్పబోయే తెలిసిన మార్గాన్ని ఆచరించాలి.

పరిశుభ్రమైన స్థలంలో పెరిగిన గరికను తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి బియ్యం కడిగిన నీటిని కలిపి దంచి బట్టలో వేసి పిండి తీసిన రసం పావుకప్పు మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వేడిజలుబు తగ్గిపోతుంది.

## సకల మేహరోగాలనణిచే - సమర్థయోగం

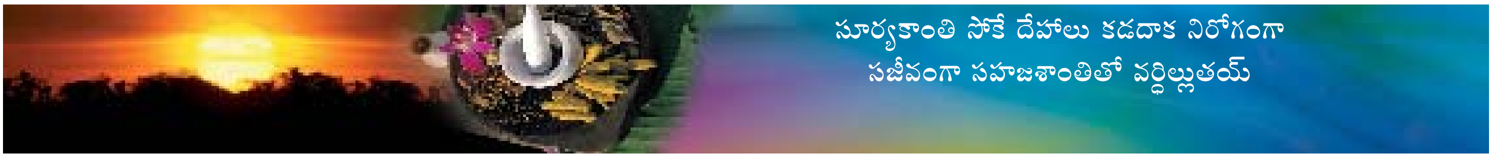
ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు, మానుపసుపు, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకటీచెంచా పొడివేసి కలిపి మూతపెట్టి ఉంచాలి. ఉదయం ఆ నీటిని ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల మూత్రసంబంధమైన మేహరోగాలు అణగారిపోతయ్.

## షుగర్‌వ్యాధి తగ్గిన - అనుభవం

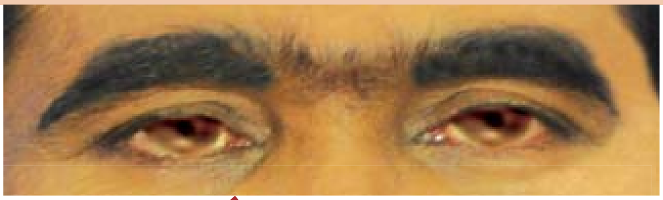
గౌరవనీయులైన డా. ఏల్చూరి గారికి హృదయపూర్వక నమస్కారాలు పెడుతూ వ్రాయునది. అయ్యా, సూదులతో గుచ్చి, కత్తులతో, కత్తెరలతో కోసి చేసే ఈ పాశ్చాత్య వైద్యవిధానాలు పోయి చక్కనైన సహజసిద్ధమైన మూలికలతో, పదార్థాలతో జరుగుచున్న ఆయుర్వేదవైద్యం మన భారతఖండమంతటా వ్యాపించాలని, దేశవిదేశాల్లో కూడా వ్యాపించాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. నాకు కొద్దిరోజులక్రితం నుండి షుగర్‌వ్యాధి సంక్రమించింది. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికలో మీరు ప్రచురించిన విధంగా పచ్చికాకరకాయరసాన్ని రోజూ 10గ్రా, సేవించడంవల్ల అది అదుపులోకి వచ్చింది తద్వారా ఎంతో ఉపశమనం పొందాను. మీకెంతో కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొంటున్నాను ధన్యవాదములు. జై ఆయుర్వేదం.

పతంగి కిషోర్‌రావు, ఇ.నెం. 8-8-15, శుక్రవారపేట, ఖమ్మం-507001, సెల్ : 9989641449



(గతసంచిక తరువాయి...)

# చిరంజీవత్వ సాధనకు



# నేత్ర సంరక్షణ ప్రధాన కర్తవ్యం - 8

గత మాసపత్రికలో చిరంజీవత్వ సాధనకు శరీరసౌష్టవ నిర్మాణం ప్రధానమని తెలుపుతూ మలమూత్ర విసర్జనా విధానాలను కూలంకషంగా వివరించడం జరిగింది. దాని తరువాత శరీరాంగాలలో ప్రధానాంగమైన కళ్ళను ఎలా సంరక్షించుకోవాలో ఈ మాసం తెలుసుకుందాం.

## సర్వేంద్రియాణాం - నయనం ప్రధానం

మానవుని అవయవాల్లో నేత్రాలు అతిశ్రేష్టమైనవేకాక అతి సున్నితమైనవి కూడా. కళ్ళులేని మనిషి మనిషేకాదని అతని జీవితం భూమండలం మీద వ్యర్థమని కూడా చెప్ప వచ్చు. కాబట్టి ఏం సాధించాలన్నా సకల కార్యాలకు నేత్రాలే సాక్షి కాబట్టి ప్రతి మనిషి నేత్రరక్షణకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి.

## నేత్రవ్యాధులు - ఎందుకు కలుగుతయ్?

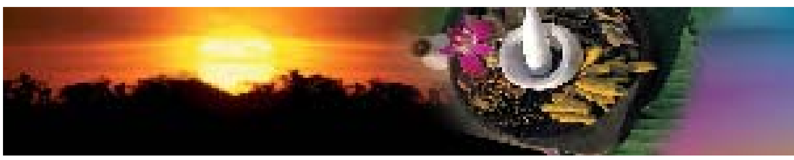
శరీరంలో కలిగే రక్తలేమివల్ల, నాడీమండలంలో కలిగే అలజడివల్ల, శరీరంలో సహజంగా అవసరమైనంతగా స్రవించవలసిన త్రిదోషాదిస్రావాలు అసహజంగా అతిగా స్రవించడంవల్ల, శరీరాన్ని కాపాడే వాయువు అసమానం చెందడంవల్ల 94 రకాల నేత్ర వ్యాధులు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

1) కామిలావ్యాధితో కళ్ళు పచ్చబడటం 2) హృదయంలో వ్యాధి జనించి రెప్పలు ఉబ్బిపోవడం 3) పిత్తం అతిగా ప్రకోపించి కళ్లు ఎర్రబడటం 4) కఫప్రకోపంవల్ల కళ్ళ నుండి నీరుకారడం 5) రక్తలేమివల్ల నేత్రాలు తెల్లబడటంవంటి దోషాలతో అనేకవిధాల నేత్రవ్యాధులు కలుగుతుంటయ్.

## నేత్రరక్షణకు - నియమాలు



* కళ్ళల్లో ఏవైనా చుక్కలమందులు వేయదలిస్తే ముందుగా ఎడమకంటిలో మందు వేసిన తరువాతే కుడికంటిలో మందువేస్తుంటే నేత్రరోగాలు శీఘ్రంగా హరిస్తయ్. ఒకపూట మాత్రమే మందు వేయవలసివస్తే ఉదయం వేయకుండా సాయంత్రమే వేయాలి.
* ఆహారంలో అల్లం, మిరియాలు రోజూ తగు మోతాదులో వాడుకోవాలి.
* లేత ఆకుకూరలు ముఖ్యంగా పొన్నగంటికూర, లేత మునగాకుకూర, లేత గుంటగలగరాకుకూర, లేత తెల్లగలిజేరాకుకూర తినాలి.
* మునగపిందెలు, పచ్చిపెసలు, బొప్పాయిపండ్లు, బాదంపప్పులు, క్యారెట్ దుంపలు, దేశవాళి ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి రోజువారి ఆహారంలో తింటుండాలి.
* కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, విస్కీవంటి మత్తుపదార్థాలు, గడ్డపెరుగు, చేపలు, మాంసం మొదలైన వాటిని పూర్తిగా వర్జించాలి.



బాలభానుని బంగారుకిరణాలనాస్వాదించేవాడు
సదా ఆ భానునివలె భాసిల్లగలుగుతాడు



* కళ్ళు మంటగా ఉన్నప్పుడు లేదా వేసవికాలంలోనూ నిద్రించేముందు అరికాళ్ళకు దేశవాళి ఆవునెయ్యిగాని, వంటాముదంగాని బాగా మర్దనచేసి దానిపైన జల్లించిన మెత్తని తవుడు నద్ది పలుచనిబట్ట చుట్టి రాత్రంతా ఉంచి ఉదయం చన్నీటితో పాదాలు కడిగి అవకాశముంటే గంధపుచెక్కను నీటితో అరగదీసి లేపనంచేసుకోవాలి. దీనివల్ల ఉష్ణసంబంధమైన నేత్రరోగాలన్నీ హరిస్తయ్.

* కళ్ళలో ఏవైనా చుక్కలు వేసినప్పుడు కొంచెం చురుక్కుమని వెచ్చని నీరు కారుతుంది. ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్ళు కడిగి పొడిబట్టతో తుడుచుకోవాలి.

* వారంలో ప్రతీ బుధవారం, శనివారం ఆపాదమస్తకం నువ్వులనూనె శరీరమంతా రుద్ది ఒకగంట ఆగిన తరువాత తలస్నానం చేస్తుంటే కంటివ్యాధులురావు.



* సూర్యోదయకాలంలో బాలభానుని లేతబంగారు కిరణాలను మొదట ఒకనిమిషం నుండి రెండు నిమిషాలవరకు చూడటం ప్రారంభించి క్రమంగా అలవాటును బట్టి అయిదు నిమిషాలవరకు చూడటంవల్ల నేత్ర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

* అలాగే రాత్రిసమయాల్లో చంద్రదర్శనం, నక్షత్రదర్శనం కూడా విధిగా చేయాలని చంద్రుని చూడనివారికి నేత్రరోగాలు కలుగుతాయని మహర్షులు సూచించారు.

* మర్రి, తుమ్మ, చంద్ర, ఉత్తరేణివంటి చెట్ల పుల్లలతో ముందుగా నోటిలో ఎడమప్రక్క తోమి ఆ తరువాత కుడిప్రక్కన తోముతుంటే వారికి జీవితంలో నేత్రరోగాలు రానేరావని కూడా మహర్షుల అనుభవం.

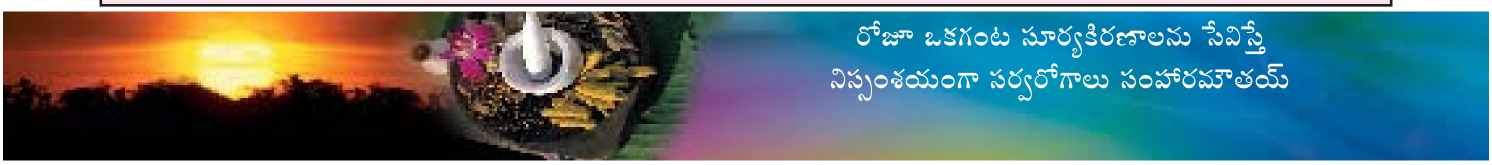
* రాత్రిభోజనం చివరలో మజ్జిగన్నం తిని చేతులు కడిగిన తరువాత ఆ చేతులను బట్టతో తుడుచుకోకుండా మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా రెండుమూడు నిమిషాలు రుద్దుతుంటే కళ్ళకు కమనీయమైన కాంతి కలుగుతుందని సిద్ధపురుషులు తెలియజేశారు.

* ఉదయం నిద్రలేవగానే తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని ఎడమచేతిలో పాచి ఉమ్మివేసి పైన కుడిఅరచేతిని పెట్టి బాగా వేడిపుట్టేవరకు రెండు అరచేతులను రుద్ది వాటిని మూసిన కళ్ళపైన చల్లబడేవరకుంచి చేతులు తీసివేసి కళ్ళను మెల్లమెల్లగా తెరవాలి. ఇలాచేయడంవల్ల వందరోజుల్లో నేత్రకాంతి దేదీప్యమానమౌతుంది.

(మరికొన్ని కంటిరక్షణామార్గాలు వచ్చే పత్రికలో తెలుసుకుందాం!)

## మన సంస్థ పేరుతో జరిగే మోసాలను తెలియజేయండి

ప్రియపాఠకులారా! అనేకమంది స్వార్థపరులు మన సంస్థపేరుతో వెబ్‌సైట్లలోనూ, బ్లాగ్‌లోనూ ఔషధాలు మందులు పంపిస్తామని దొంగప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా మా దృష్టికొచ్చింది. విడిగా అనేక పట్టణాల్లో కూడా షాపుల్లో, రోడ్లపైన మన బ్యానర్లు ఫోటోలు పెట్టి మనవే అనిచెప్పి మందులు, పుస్తకాలు, మూలికలమ్ముతున్నట్లు కూడా తెలిసింది. అలాంటివారు మీ దృష్టిలో పడగానే 9000109696 అనే ఫోన్‌నెంబర్‌కు మెసేజ్ చేయండి లేదా andarikiayurvedam@gmail.com కు మెయిల్ చేయండి.





(గతసంచిక తరువాయి...)

# సర్పాయుర్వేదం-7
# సర్ప జీవన విశేషాలు

## పాముకాటుతో - ఏ దోషాలు ప్రకోపిస్తయ్?

పాములు మనుషులనుగాని, జంతువులనుగాని కుడివైపున కాటువేస్తే వారి శరీరంలో వెంటనే అమితమైన వాతం ప్రకోపిస్తుంది. అలాగాకుండా పాములు జీవులను ఎడమవైపు భాగంలో కాటువేస్తే శరీరంలో వెంటనే అంతులేనంత పిత్తం ప్రకోపిస్తుంది.

అదేవిధంగా ముందు, వెనుక భాగాల్లో శరీరం మీద పాములు కాటువేస్తే ఆ శరీరాల్లో అతికఫం ప్రకోపిస్తుందని భారతీయ ఆయుర్వేద సర్పశాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు.



## సర్పాలు ఏ కాలంలో - గర్భం ధరిస్తయ్?

సహజంగా అన్నిరకాలు సర్పాలకు చైత్రమాసంలో సంభోగేచ్ఛ కలుగుతుంది. అలా రెండుమాసాలపాటు రతివాంఛతో ఉండే ఆడపాములు జ్యేష్ఠమాసంలో మగపాముల వెనుక తిరుగుతూ వాటిని ఆకర్షిస్తయ్.

ఆ తరువాత వచ్చే ఆషాఢమాసంలో వాటికి సంయోగం జరుగుతుంది. ఇలా గర్భం ధరించే సర్పాలు కార్తీకమాసంలో గుడ్లు పెడతయ్.

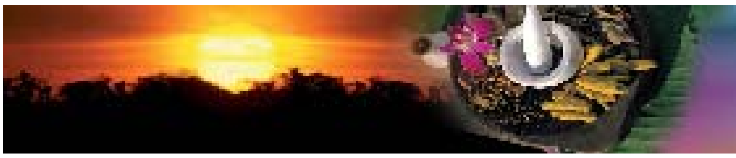
## సర్పాలు ఎన్ని - గుడ్లు పెడతయ్?

గుడ్లు పెట్టే విషయంలో అన్ని సర్పాలు ఒకేవిధంగా ఉండవు. కొన్ని సర్పాలు నలభైగుడ్లు పెడితే మరికొన్ని సర్పాలు వందగుడ్లు పెడతయ్. మరో విధమైన సర్పాలు ఒకసారి గర్భంతో రెండువందల గుడ్లు కూడా పెట్టడం జరుగుతుంది.

అయితే వీటిల్లో కొన్ని ఎండకు, కొన్ని గాలికి అవిసిపోయి తక్కిన గుడ్లు మాత్రమే తమంత తాముగా పగిలి పాము పిల్లలుగా బయటకొస్తయ్.

## సర్పాలు - ఎంతకాలం జీవిస్తయ్?

ఆయువు విషయంలో కూడా అన్నిరకాల సర్పాలు ఒకేవిధమైన జీవనకాలాన్ని కలిగివుండవు. కొన్ని పాములు అయిదేండ్లు, కొన్ని పాములు ఇరవైయేండ్లు, కొన్ని పాములు యాభైయేండ్లు, కొన్నిపాములు వందేండ్లు, కొన్ని పాములు రెండువందలేండ్లు, కొన్నిరకాల జాతిసర్పాలు వెయ్యి సంవత్సరాల ఆయు: ప్రమాణాన్ని కలిగివుంటయని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.



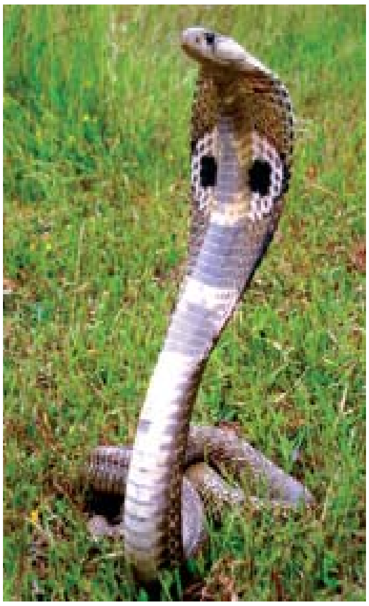
ఆసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు సూర్యరశ్మిలో
చేయడంవల్ల జీవశక్తి రెట్టింపౌతుంది

## స్త్రీ పురుష నపుంసక - సర్పలక్షణాలు

స్త్రీజాతి సర్పాలు పడగపైన ఒకవైపు వంకర కలిగి కొద్దిపాటి వెడల్పుగల పడగను కలిగివుంటయ్. పురుషజాతి సర్పాలు విశాలమైన పెద్ద పడగతో అమితమైన ధైర్యం కలిగివుంటయ్.

నపుంసకజాతి సర్పాలు మృదువైన నిడుపుగల శరీరంతో, మందమైన వేగంతో, తక్కువ శబ్దంతో, అల్పమైన కోపంతో జడత్వం కలిగివుంటయ్. ఇవి పుట్టిన మూడురోజులకే అతిగా పెరుగుతయ్. వీటి పడగ తెల్లగా వుంటుంది.

## సర్పాల్లో - ఎక్కువ తక్కువ విషాలు



పాములకు భయం కలిగివున్నప్పుడు, అవి మదించి మత్తుగా ఉన్నప్పుడు, వాటికి అతిగా వేడిచేసినప్పుడు, ఆకలి బాగా పెరిగినప్పుడు, బాగా దాహమైనప్పుడు వాటిల్లో విష ప్రభావం అధికంగా వుంటుంది.

నీటిలో నివసించే సర్పాలకు విషప్రభావం తక్కువగా వుంటుంది. అదే విధంగా తగినంత ఆహారం లభించక బలహీనపడిన సర్పాలకు, ముంగీసతో కలహించి భయపడి పారిపోయిన సర్పాలకు, చలికి, వానకు, ఎండకు గురైన సర్పాలకు, వ్యాధిగ్రస్తమైన సర్పాలకు, ఆకలి,దప్పికచేత శ్రమచేత అలసిన సర్పాలకు, చాలా దూరప్రాంతాలనుండి ప్రయాణం చేసి వచ్చిన సర్పాలకు, విషం కక్కిన సర్పాలకు విషప్రభావం తక్కువుంటుంది.

దర్భలు, ఈశ్వరివంటి విషహరశక్తిగల దివ్యమూలికలు పెరిగిన భూముల్లో నివసించే సర్పాలకు, మహాత్ములు నివసించే గ్రామాల్లో వుండే సర్పాలకు విషం క్షీణించి అతి తక్కువగా మాత్రమే వుంటుంది. (మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

# ఏ వ్యాధిలేకుండా - ఏ ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?



# నొప్పులరోగం వద్దనుకుంటే - చెప్పినట్లు చేయండి?



## నొప్పుల రోగాలు - ఎన్నిరకాలు?

1) తలనొప్పి 2) మెడనొప్పి 3) వెన్ను నొప్పి 4)నడుంనొప్పి 5)తుంటినొప్పి 6) మోకాళ్ళనొప్పిలాంటి ఎనభై రకాల వాతరోగాలు మానవజాతిని పట్టి పీడిస్తున్నయని ఆయుర్వేద మహర్షులు స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

ఈ నొప్పుల్లో అధికభాగం మానవుల స్వయంకృతాపరాధాల వల్లనే కలుగుతున్నాయని చిన్నచిన్న ముందు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఈ నొప్పులబారిన పడకుండా నిండుజీవితాన్ని పండువెన్నెలగా మలచుకోవచ్చని కూడా ఆ మహాత్ములు మానవాళికి సూచించారు.

## దినచర్య మార్పుతో - నొప్పులనరికట్టండి

ప్రకృతిలో పుట్టిన మానవుడు ఆ ప్రకృతిని అనుసరించినంతకాలమే వ్యాధిరహితుడై ఆనందంగా జీవించగలుగుతాడని నమ్మండి. ఏ క్షణంలో మనిషి ప్రకృతి నియమాలను ధిక్కరిస్తాడో ఆ క్షణమే అతని పతనానికి పునాది పడుతుందని కూడా విశ్వసించండి. ఖర్చులేని కష్టంలేని దిన చర్య మార్పులతో దివ్యమైన జీవితాన్ని స్వయంకృషితో సొంతం చేసుకోండి.

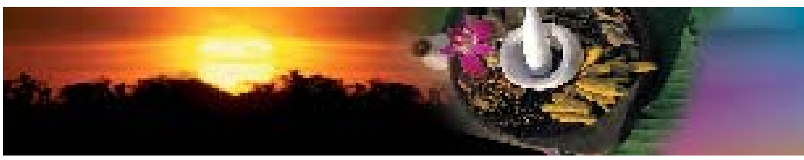
ఎన్ని పనులున్నా, ఎంతలాభం చేకూరే కార్యక్రమాలైనా రాత్రిపూట పది నుండి పదకొండు గంటలలోపు నిద్రించడం మొదలుపెట్టండి. అలాగే ఉదయం నాలుగు నుండి అయిదుగంటలలోపు నిద్రలేవండి. ఈ ప్రథమ నియమంతో మీరు ప్రకృతిలో లీనమౌతారు.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు చిన్నాపెద్ద ఆడమగ అనే తేడాలేకుండా ఏదో ఒకరకమైన నొప్పి సమస్యలేనివారు ఒక్కరు కూడా లేరని మీకు తెలుసు.

వివిధ రకాల నొప్పులను తగ్గిస్తామంటూ వందల ఔషధ కంపెనీలు ఎన్నెన్నో మందుబిళ్ళలను ప్రవేశపెట్టినా గానీ ఏ నొప్పీ శాశ్వతంగా తగ్గడంలేదు.

## తైలాభ్యంగనంతో - వాతాలను తరిమికొట్టండి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! అశ్రద్ధ, అజాగ్రత్త మాని రోజూ ఉదయంలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకోగానే వంటికి నువ్వులనూనెతో తైలాభ్యంగనం చేయండి. రోజూ రెండుచెవుల్లో, రెండుముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె వేయండి.



సూర్యరశ్మి మంచిదని చెప్పారు కదా అని భరించలేని ఎండల్లో తిరిగితే అనారోగ్యం తప్పదు

మిగిలిన శరీరమంతా అదే నూనెను మృదువుగా రుద్దుతూ లోపలికింకేటట్లు మర్దనచేయండి. ఒకగంట ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో సున్నిపిండి రుద్ది స్నానం చేయండి. ఇక మీ జీవితంలో నొప్పుల సమస్య కలలో కూడా మిమ్ముల్ని పీడించలేదు.

అంటే నొప్పుల రోగాలకు కేవలం మందులతోనే పరిష్కారం లేదని జీవనవిధానాలను మార్చుకోవడం ద్వారా మాత్రమే అన్నిరకాల వాతనొప్పులను తగ్గించుకోవచ్చు.
నొప్పులు లేనివారు తగిన జాగ్రత్తలద్వారా నొప్పులు రాకుండా చేసుకోవచ్చని మేము మీపై ప్రేమతో చెబుతున్న సత్యాన్ని నమ్మండి. చెప్పినట్లు ఆచరించండి. ఆరోగ్యంగా జీవించండి.

## ఆహారమార్పుతో – అన్ని వాతాలను అడ్డుకోండి

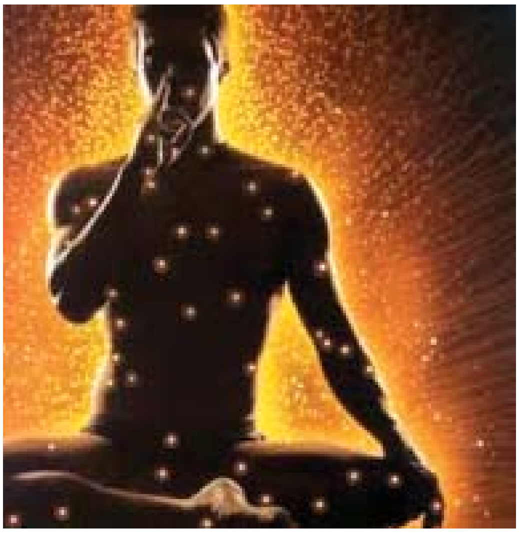
ఉదయం తొమ్మిదినుండి పదిగంటలలోపు మొదటి భోజనం, రాత్రి ఎనిమిది నుండి తొమ్మిదిగంటల్లోపు రెండవభోజనం చేయండి. మధ్యాహ్నం ఆకలిని బట్టి తగినంత అల్పాహారం సేవించండి.

రాత్రి ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగి మాత్రమే నిద్రించండి. రాత్రి భోజనంలో పెరుగు వాడటంమాని పలుచని తియ్యని మజ్జిగ లేదా పాలు వాడండి.

అన్నం తినేటప్పుడు టి.విలు చూడడం, మాట్లాడుతుండడం, కొట్లాడుతుండడం, ఏదో ఆలోచిస్తూ తినడం, ఫోన్ మాట్లాడుతూ తినడంవంటి దురలవాట్లు మానుకొని అన్నానికి దణ్ణంపెట్టి అన్నంపైనే దృష్టిపెట్టి ప్రతి ముద్దను పూర్తిగా నమిలి మాత్రమే భుజించండి.

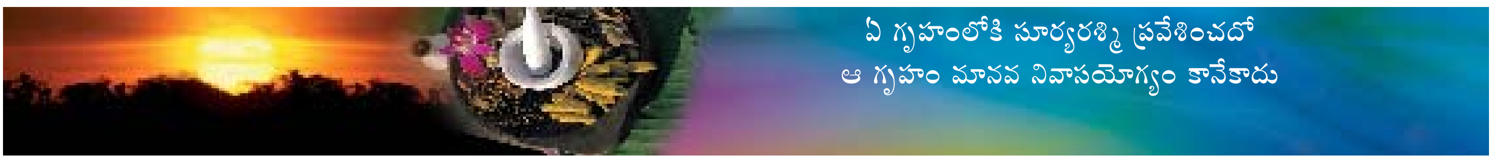
ఆహారంలో వాతరోగాలను తెప్పించే కొత్తబియ్యం, పాలిష్ పట్టిన తెల్లబియ్యం, చల్లబడ్డ ఆహారపదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌ల్లో నిలవుంచిన పదార్థాలు, కాయగూరలు, చల్లనినీళ్ళు, అరగని దుంపలు, అన్నిరకాల మాంసాహారాలు, గుడ్లు, చేపలు, పీతలు, రొయ్యలు తక్షణమే పూర్తిగా నిషేధించండి.

## అనులోమవిలోమ ప్రాణాయామంతో – శ్వాస చక్కదిద్దండి

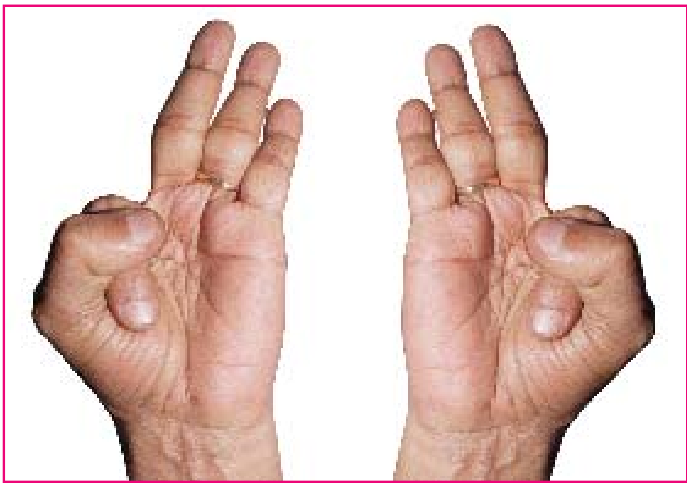


ఉదయం, సాయంత్రం స్నానంచేశాక నేలపైన మెత్తని దుప్పటి పరిచి దానిపైన తూర్పుముఖంగా వెన్ను, తల నిటారుగా నిలిపి కూర్చోండి. కుడిచేతి బొటనవేలితో కుడిముక్కురంధ్రాన్ని మూసి ఎడమముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా నిండుగా గాలి పీల్చుకొని అదే చేతి మధ్యవేలు మరియు ఉంగరంవేలితో ఎడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కును తెరిచి నిదానంగా లోపలి వాయువును బయటకు వదలండి.

అలా పూర్తిగా వదిలిన తరువాత తిరిగి అదే కుడిముక్కురంధ్రంనుండి నిండుగా వాయువును లోనికి పీల్చుకొని బొటనవేలితో కుడిముక్కును మూసి ఎడమముక్కును తెరచి మెల్లమెల్లగా వాయువును విడిచిపెట్టండి. ఈ విధంగా రెండులేదా మూడుపూటలా మీ అవకాశాన్నిబట్టి పదిపదిహేను నిమిషాలపాటు ఈ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరిస్తే శ్వాసప్రసరణ, రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై శరీరంలో ఏ భాగంలోనూ వాతం అనే చెడువాయువు నిలవుండకుండా నొప్పులు కలుగకుండా హాయిగా జీవించవచ్చు.



# వాయుముద్రతో - వాతాన్ని ధ్వంసంచేయండి



ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని రెండు చేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై ఉంచండి. ఆ చేతులలోని చూపుడువేళ్ళను క్రిందికి అర చేతికి ఆనేవిధంగా వంచి దానిపైన బొటనవేలిని పెట్టి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచండి. ఇదే వాయుముద్ర అనబడుతుంది.

ఈ ముద్రను రోజూ మూడుపూటలా పొట్ట ఖాళీగావున్న సమయంలో పూటకు పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆచరించేవాళ్ళకు వాతరోగమంటే ఏమిటో తెలియ కుండానే నిండునూరేళ్ళు జీవించవచ్చు. శుభం.

## అనుభవం



గౌరవనీయులైన డా. ఏల్చూరి గారికి నమస్సుమాంజలి. మీరు టి.విల్లో చెబుతున్న ఆయుర్వేద విజ్ఞానం మణుల వలె పని చేస్తున్నవి. మీరు ఆ అరగంట విసుగు, విరామంలేకుండా ఎంతో ఓపికగా 'మానవసేవే మాధవసేవగా' అశేష ప్రజానీకానికి అందిస్తున్న సేవలు అమోఘమైనవి. ఇలాగే మీరు భారతమాత కృపతో అందరికీ ఆయుర్వేదవిజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టాలని ఆశిస్తున్నాను. జై ఆయుర్వేదం. జై జై ఆయుర్వేదం

ఆడారి సావిత్రమ్మ, రోలుగుంట,సెల్ : 08932229710

# 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక సభ్యత్వ వివరాలు

గౌరవనీయ పాఠకులారా! 1997 నుండి 15 సంవత్సరాలుగా 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక లక్షలాది మందికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దిన నిజం మీ అందరి కీ తెలుసు. మీరు చదువుకున్న పాఠశాలకుగాని, మీరు ప్రార్థనచేసే దేవాలయానికిగాని మీ పేరుతో లేదా మీ తల్లి దండ్రుల పేర్లతో చందా చెల్లించి అశేషప్రజానీకానికి ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ అంతులేని పుణ్యాన్ని సంపాదించు కోండి. లేదా మీ ఇంటికోసమైనా పత్రికలో సభ్యులుగా చేరండి.

**2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 350/-**

**5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/-**

**జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 3000/-**

సభ్యత్వం కావలసినవారు 'అందరికి ఆయుర్వేదం', హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి దాంతోపాటు విడికాగితంపై మీ పూర్తి చిరునామాను పిన్‌కోడ్ నెంబర్, ఫోన్‌నెంబర్‌తోసహా వ్రాసి మా చిరునామాకు పంపండి.

శరీరస్వస్థతకు సంరక్షణకు సదా
స్వచ్ఛమైన వాయువులను సేవించుటే మార్గం

# పిల్లల తెల్లవెంట్రుకలను - ఎలా నల్లగా మార్చాలి?







## బిడ్డలతో తక్షణం మాన్పించవలసిన - పదార్థాలు

తల్లిదండ్రులు అమాయకత్వంతోనో, అశ్రద్ధతోనో పిల్లలకు హాని కలిగించే ఆహార పదార్థాలను, నిత్యావసర వస్తువులను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ స్వయం తప్పిదాలవల్లనే మన బంగారుబిడ్డల శరీరాలు పసితనంలోనే పరదేశవిషరసాయనాలతో వికృతమై పోతున్నయ్. నిండా పదేళ్ళురాకముందే జుట్టు తెల్లబడటం, ఊడిపోవడం జరుగుతుంది.

ఈ సమస్యనుండి బిడ్డలను కాపాడాలంటే ముందుగా రోజూ వాళ్ళచేత వాడిస్తున్న పేస్టులను, షాంపోలను, సబ్బులను, గోళ్ళరంగులను, బొట్టుబిళ్ళలను, ముఖానికి పులిమే క్రీములను, పౌడర్లను తక్షణమే నిలిపివేసి వాటికి బదులుగా దేశీయమైన పళ్ళపొడులను, కుంకుళ్ళను, సున్నిపిండిని, గోరింటాకును, తిలకాన్ని, ముఖసౌందర్య చూర్ణాలను వాడటం ప్రారంభించాలి.

రోజూ పిల్లలచేత తినిపిస్తున్న చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, హోటల్‌తిండ్లు, పిజ్జాలు, బర్గర్‌లు, తాగిస్తున్న శీతలపానీయాలు పూర్తిగా బహిష్కరించాలి. అలా చేసిన తరువాత చెప్పబోయే మార్గాలను ఆచరణలో పెట్టాలి.

## ముక్కుల్లో, చెవుల్లో - నువ్వులనూనె చుక్కలు

బిడ్డలకు రోజూ స్నానం చేయించేముందు రెండుముక్కుల్లో, రెండుచెవుల్లో రెండు రెండు చుక్కల శ్రేష్టమైన నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా వేయాలి. దీనివల్ల నలభైరోజుల్లో మిగిలిన వెంట్రుకలు తెల్లబడటం, ఊడటం ఆగిపోతుంది.

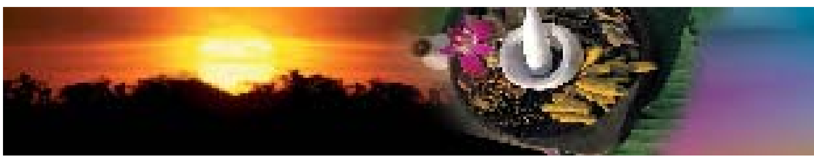
## కూరల తయారీలో - నువ్వులనూనె

పిల్లలకు వండిపెట్టే కూరల్లో తాలింపు వేయడానికి నువ్వులనూనె మాత్రమే ఉపయోగించండి. యోగవాహికశక్తిగల అమృతరసాయనమైన నువ్వులనూనె ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ధాతువుల్లోకి చేరి శిరస్సును ఆక్రమించి వెంట్రుకలకు తన నలుపురంగును, దృఢత్వాన్ని కాలగమనంలో అందించగలుగుతుంది.

## వెంట్రుకలు నలుపుచేసే - లడ్లు

నల్లనువ్వులపొడి, ఉసిరికాయపొడి, అతిమధురంపొడి, గుంటగలగరాకుపొడి, సరస్వతిఆకుచూర్ణం, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని అన్నీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని పొడి తయారుచేయండి.

అందులో నల్లగావున్న సంవత్సరం నిలవుంచిన పాతబెల్లం 500గ్రా, కలిపి దంచి పదార్థాలన్నీ బెల్లంలో కలిసిన తరువాత ఆ ముద్దను పిల్లలల వయసునుబట్టి 10 నుండి 20గ్రా, తూకంతో లడ్లు తయారుజేసి గాజుసీసాలో నిలువజేయండి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకలడ్డు తినిపించి ఒకకప్పు పాలు తాగిస్తుంటే వెంట్రుకలన్నీ క్రమంగా తిరిగి నల్లబడతయ్.



ఆసనప్రాణాయామాలవల్ల చలి, మంచు
ఎండ,వర్షం,రోగాలు అన్నింటినీ తట్టుకొనవచ్చు

# ప్రతిచోట దొరికే తిప్పతీగతో

## రోగాల రాకాసులను – తరిమి తరిమి కొట్టండి!



### అన్ని తలరోగాలకు – తిప్పతీగ

ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తున్న తలనొప్పులతో, పార్శ్వపు తల నొప్పులతో, కనుబొమ్మల నొప్పులతో, మాడునొప్పితో, మెడనొప్పితో, చెవినొప్పితో, దంతపోటుతో అల్లాడుతున్న మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులంతా ఈ యోగాన్ని వెంటనే ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందండి.

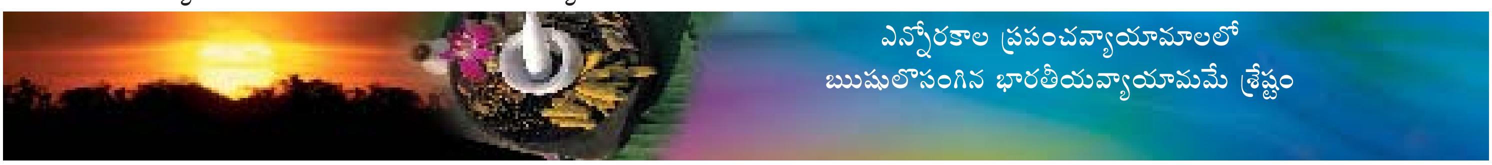
తిప్పతీగముక్కలు, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరి కాయబెరడు, నేలవేము, పసుపు, కటుకరోహిణి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి అన్నింటినీ కలిపి జల్లించి నిలువ జేసుకోండి.

పావులీటర్ మంచినీటిలో 10గ్రా, పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఒక మోతాదుగా తాగండి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే పైన తెలిపిన వ్యాధులన్నీ పటాపంచలై ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

### అన్ని చెవిరోగాలకు, వాతరోగాలకు – తిప్పతీగ

శరీరంలో ఏదోఒక భాగంలో నొప్పిలేనివాళ్ళు ఈ భూమండలంలో ఒక్కరు కూడా లేరని చెప్పవచ్చు. మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు, తుంటినొప్పివంటి రకరకాల వాతరోగాలతో పీడింప బడేవారంతా ఈ యోగాన్ని తక్షణమే ఆచరించి వారి ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకోవచ్చు.

తిప్పతీగముక్కలు, సొంఠి, ఆముదంచెట్టువేర్లు, దేవదారుచెక్క, సన్నరాష్ట్రం ఈ ఐదింటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని దంచి జల్లించి నిలువజేసుకోండి. రెండు పెద్దగ్లాసుల నీటిలో ఈ చూర్ణం 20గ్రా, వేసి రెండుకప్పుల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి రెండుపూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా సేవించండి. దీనివల్ల పైన తెలిపిన అన్నిరకాల వాతవ్యాధులు మాత్రమేకాక చెవిపోటు, చెవిలో చీము, చెవిలో పుండ్లు, చెవిలో హోరు, చెవుడువంటి అన్నిరకాల చెవివ్యాదులు కూడా హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



## చలిజ్వరాలకు – తిప్పతీగ

పటిక 100గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేయండి. ఆ చూర్ణంలో పచ్చి తిప్పతీగను దంచి బట్టలో వడపోసిన రసం తగినంత కలిపి బాగా నూరండి. పదార్థం బంకలాగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి శనగగింజలంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి పళ్ళెంలో వేసి బాగా గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఎండబెట్టి నిలువజేసుకోండి.

ఒకకప్పు నీటిలో అరచెంచా తిప్పతీగపొడి వేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత పైన తెలిపిన ఒకగోలీ ఈ కషాయ అను-పానంతో లోనికి సేవించండి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూడురోజుల్లో ఎంతోకాలంనుండి వేధించే చలిజ్వరం, వరుస జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

## బోదకాలుకు – తిప్పతీగ

తిప్పతీగ, కటుకరోహిణి, సొంఠి, దేవదారుచెక్క, వాయువిడంగాలు, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి మరలా పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోండి.

ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని ఏరోజుకారోజు ఉదయం సేకరించిన దేశవాళి ఆవుల ప్రథమమూత్రంతో కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి బోదవాపులపైన లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా నీరు, వాపు గుంజివేసి వ్యాధి క్రమంగా తగ్గుతుంది.

## అతికొవ్వు తగ్గడానికి – తిప్పతీగ

తిప్పతీగ, కరకపెచ్చులు, తానికాయపెచ్చులు, ఉసిరికాయపెచ్చులు, ఒక్కొక్కటి 200గ్రా, తీసుకొని దంచి జల్లించి నిలువజేసుకోండి. అరలీటర్ మంచినీటిలో రెండు టీ చెంచాలపొడి వేసి పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి దాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసుకొని గోరువెచ్చగా మాత్రమే పూటకొక భాగం తేనె 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తాగాలి. దీనివల్ల క్రమంగా అతికొవ్వు తగ్గుతూ దానివల్ల కలిగే మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు, రక్తపోటు సమస్యలన్నీ క్రమంగా పరిష్కారమౌతయ్.

## అధిక రక్తపోటుకు – తిప్పతీగ

అధిక రక్తపోటుతో ఆవేదన చెందుతున్నవారు జీవితకాలమంతా ఇంగ్లీష్‌గోలీలు మింగే అవసరంలేకుండా ఈ యోగాన్ని వెంటనే ప్రారంభించండి. తిప్పతీగను సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి కడిగి దంచి ముద్దచేసి పలుచని నూలు బట్టలో వేసి పిండితీసిన రసం 800 గ్రా, ఆవునెయ్యి 200గ్రా, ఆవుపాలు 200గ్రా, ఆవుమజ్జిగ 200గ్రా, కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టండి. చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి ఆ తిప్పతీగనేతిని నిలువజేసుకోండి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా ఈ నేతిని సేవిస్తుంటే అధికరక్తపోటు అదృశ్యమైపోతుంది.



## పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిన – అనుభవం

పూజ్యనీయులైన గురువుగారు పండిత ఏల్చూరి గారికి ముందుగా నా శిరస్సు వంచి పాదాభివందనం చేస్తున్నాను. నా పేరు శ్రీవాణి. మీరు టి.వి.లో రోజూ చెబుతున్న కార్యక్రమాలు చూసి మీరు చెప్పినవన్నీ నేను ఒక పుస్తకంలో వ్రాసుకుంటున్నాను. 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికను ప్రతీనెలా చదువుతున్నాను. అవన్నీ చదివి, చూసి కొన్ని ఔషధాలను కూడా తయారుచేస్తున్నాను.

విరేచనాలకు హరీతకిచూర్ణం, విపరీతమైన దగ్గుకు కరక్కాయ, సొంఠి, తుంగగడ్డలు, పాతబెల్లం కలిపివాడాను, మా అమ్మకు షుగర్ తగ్గడానికి తంగేడుచెట్టు సమూలంతో ఔషధం, పార్శ్వపునొప్పికి మిరియాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళ పొడులను ఆవుపాలతో రంగరించి ఆ చుక్కలను ముక్కుల్లో వేయడంవల్ల ఆశ్చర్యకరంగా నొప్పి తగ్గింది. ఇలాగే ఎన్నో రకాల ఔషధాలను తయారుచేసి మొత్తం మా కుటుంబసభ్యులు అందరం వాడటమేకాకుండా అందరికి పంచిపెట్టి, ఔషధాల గురించి కూడా తెలియజేస్తున్నాం. ఇన్ని అద్భుతమైన ఔషధాలగురించి మాకు తెలిపినందుకు మీకెంతో ఋణపడివుంటామని తెలియజేయడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం.

పి. శ్రీవాణి, గుణుపూర్, రాయగఢ్ జిల్లా, ఒడిస్సా-765022, సెల్ : 09438103651







## నపుంసకత్వ - సమస్య

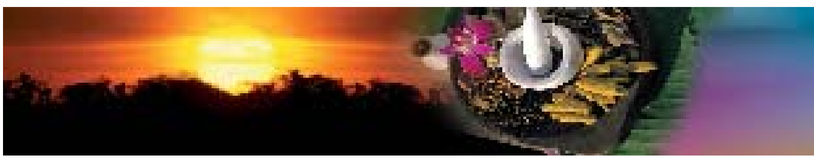
**శ్రీ సి. ఆనంద్‌బాబు, కృష్ణాజిల్లా :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు. ఇటీవలే వివాహం జరిగింది. భార్యతో సంపూర్ణంగా సంసారం చేయలేకపోతున్నాను. గతంలో అనేక పత్రికల్లో చదివి చాలాసంవత్సరాలు హస్తప్రయోగం చేశాను. దాని ఫలితంగా ఇప్పుడే సమస్య ఏర్పడిందని ఆలస్యంగా తెలుసుకున్నాను. ఖరీదైన మందులువాడే ఆర్థిక పరిస్థితి లేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఈ పత్రిక చదివిన వెంటనే ప్రయత్నిస్తే ఖర్చులేకుండా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. అనేక పత్రికల్లో ఇటీవల బొమ్మలతో ప్రచురించిన రెడ్డివారి నానుబాలు మొక్కను గుర్తించి పూజించి సమూలంగా కావలసినన్ని మొక్కలు తెచ్చుకో. వాటిని కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచాపొడి, పావుచెంచా పంచదార, ఒకచెంచా తాజావెన్న కలిపి సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే శరీరంలోని ధాతువులు తిరిగి నిర్మాణమై నీరసం, నిస్త్రాణత తగ్గిపోయి మగతనం పెరుగుతుంది. శుభం.

## వీర్యదోషంతో - సంతానం కలుగని సమస్య

**శ్రీ కె. శ్రీహరి, శ్రీకాకుళం :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 30 సం.లు. వివాహమై అయిదేండ్ల యింది. ఇంకా సంతానం కలుగలేదు. ఇక్కడి వైద్యులకు చూపిస్తే పరీక్షల్లో ఏ లోపంలేదని చెప్పారు. కానీ వీర్యం పలుచగా ఉండటం గమనించాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఈనాటి ఆధునిక పరీక్షలకందని వీర్యదోషాల గురించి ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎంతో స్పష్టంగా పరిశోధనలు చేసి వీర్యాన్ని సులువైన మార్గాలద్వారా ఎలా శక్తివంతం చేసుకోవచ్చో నిరూపించారు. మీ ప్రాంతంలో దొరికే నేలతాడిగడ్డలు తగినన్ని తెచ్చుకో. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టు. తరువాత ఆ ముక్కల్ని శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి ఆ ముక్కలు మునిగేవరకు మరిగించిన దేశవాళి ఆవుపాలు పోసి మూతపెట్టి రాత్రి నిలువవుంచు.



ఒక్క ఏడాది విడవకుండా సూర్యనమస్కారాలు
చేస్తే శరీరం సర్వాంగసౌందర్యభరితమౌతుంది

ఉదయం పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటమీద పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కల్ని ఎండబెట్టు. మరలా ముందు చెప్పినట్లు రాత్రిపూట పాలు పోసి తెల్లవారి మరిగించి ఎండబెట్టు.

ఈ విధంగా ఏడుసార్లు చేశాక ముక్కలు బాగా ఎండేవరకు ఎండలోవుంచి తీసి దంచి జల్లించి నిలువజేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటలముందు ఈ చూర్ణం 5గ్రా, మోతాదుగా పటికబెల్లం 5గ్రా, కలిపి ఒక కప్పు వేడి ఆవుపాలలో వేసి కలదిప్పి సేవించు. ఇలా బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ 40 రోజులు ఈ యోగాన్ని విశ్వాసంతో ఆచరిస్తే వీర్యదోషాలు తొలగిపోయి సంతానం కలుగుతుంది. శుభం.

## శీఘ్రస్కలన - సమస్య



శ్రీ వి. రాంబాబు, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు. కొంతకాలం నుండి శీఘ్రస్కలన సమస్యతో ఇంట్లో భార్యముందు తలెత్తుకోలేకపోతున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా ఫలితంలేదు. తాత్కాలిక ప్రేరణ కలిగించే ఉత్ప్రేరక ఔషధాలు వాడటం నాకు ఇష్టంలేదు. ఎందుకంటే మా మిత్రులు వాటిని వాడి ఎంతో నష్టపోయారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! లేత మునక్కాయలు 12 తీసుకొచ్చి కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయి. ఆ రసాన్ని కళాయిపాత్రలో పోసి అందులో నాలుగులీటర్ల దేశవాళి గేదెపాలు పోసి కలబెట్టు. చిన్నమంటమీద పాలలోని నీరు ఇగిరిపోయి పదార్థం ముద్దలాగా అయ్యేవరకు మరిగించు.

తరువాత అందులో జాజికాయలపొడి 20గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, తానికాయ పై బెరడుపొడి 20గ్రా, వేసి కలిపి పాత్రను దించు. ఆ ముద్దను ఉసిరిక్కాయంత లడ్డులాగాచేసి నిలవజేసుకో. రాత్రి భార్యను కలవడానికి మూడుగంటల ముందుగా ఒకలడ్డుతిని ఒకకప్పు వేడిపాలలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపితాగు. దీనివల్ల శీఘ్రస్కలనసమస్య తగ్గి పోయి వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది. శుభం.

## మర్మాంగంపై - పుండు ఏర్పడిన సమస్య

శ్రీమతి ఎం. భవాని, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. వేడిచేసే వస్తువులు తిన్నప్పుడల్లా మర్మాంగంమీద, లోపల కురుపులొస్తున్నయ్. వీటివల్ల చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకగ్రాము పటికపొడి కలిపి వడపోసి ఆ నీటిని రెండుపూటలా మర్మాంగంలోకి పిచికారి చేస్తుంటే అతిత్వరగా పుండ్లు మాడిపోతయ్. 2) దీంతోపాటు ఉసిరికపొడి, జిలకరపొడి, ధనియాల పొడి, కండచక్కెరపొడి సమభాగాలుగా కలుపుకొని నిలవజేసుకొని మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తింటుండు. ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలు, వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, మాంసం, మసాలాలు, గుడ్లవంటివి పూర్తిగా నిషేధించు. రెండుమూడువారాల్లోనే సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## ఏ మందులకు తగ్గని - అతి ఋతురక్తస్రావసమస్య

శ్రీమతి వి. కమల, విశాఖపట్నం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు. అతి ఋతురక్తస్రావ సమస్య రెండేళ్ళ నుండి పట్టి పీడిస్తుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. ప్రస్తుతం రక్తహీనతతో నీరసించిపోయాను. బహిష్టు వస్తుందంటేనే భయమేస్తుంది. ఋతురక్తం ప్రవాహంలాగా పోతుంటుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ముందుగా నీవు ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలు, కారం, ఉప్పు, పులుపు పూర్తిగా నిషేధించి రక్తస్రావం మొదలైననాటినుండి ఆగేవరకు అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకో. ఎండు కిస్‌మిస్, ఎండు అంజీర్‌పండ్లు నానబెట్టి తినవచ్చు. బార్లీపాయసం లేక బార్లీగంజి చక్కెర కలిపి తాగవచ్చు. 2) బియ్యం ఒకచెంచా మోతాదుగా నీళ్ళల్లో వేసి రెండు గంటలు నానబెట్టు తరువాత నీరు తీసివేసి ఆ నానిన బియ్యంలో సొరకాయ(ఆనబకాయ) పైబెరడు 5గ్రా, కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని మూత్రద్వారం మీద లేపనంచేయి వెంటనే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. 3) కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, రసాంజనం, ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని కలిపి కొంచెం మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను కుంకుడుగింజంత పరిమాణంగా గోలీలు కట్టి బాగా ఎండేవరకు నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలవజేసుకో. పూటకు ఒక గోలీ చొప్పున రెండుపూటలా మంచి నీటితో లోపలికి తీసుకో. దీనివల్ల ప్రవాహంలాగా స్రవించే ఋతురక్తం కట్టుకొని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.



## ఆరుమాసాలుగా - ఆగిన బహిష్టు సమస్య

శ్రీమతి ఎం. ఉషారాణి, భద్రాచలం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. ఆరు మాసాలుగా బహిష్టు రావడంలేదు. వైద్యులను సంప్రదిస్తే త్వరగా ఆగిపోయివుండచ్చు కంగారెందుకు అంటున్నారు, కాని ఉదరభాగమంతా ఏదో కల్లోలంగా వుంటుంది. పొట్ట పెరుగుతుంది. చర్మం నల్లబారుతుంది. యాభై అయిదేండ్లవరకు స్త్రీలకు బహిష్టు వస్తుందని మీ పత్రికల్లో చదివాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఆముదంఆకు, కలబందగుజ్జు, పసుపు, వేపాకులు ఒక్కొక్కటి 15గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి దాన్ని పొత్తికడుపు మీద అంగుళం మందంగా పట్టులాగా వేసి పైన గాలి తగలకుండా మందపాటి బట్ట కప్పు. అరగంట ఆగాక తీసివేసేయి. ఈ క్రియను పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే ఆచరించు. 2) మీ ప్రాంతంలో విస్తారంగా దొరికే, ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే ఆకు అనే అత్తపత్తిచెట్టుఆకు 10గ్రా, పటికబెల్లం 20గ్రా, కలిపి నూరి మంచినీటితో లోనికి సేవించు. ఇలాగే రెండోపూట కూడా చేయి. కొద్ది రోజుల్లో ఆగిన బహిష్టు తిరిగి మొదలౌతుంది. మొదలుకాగానే పై మార్గాలను ఆపివేయి. శుభం.

## మూత్రద్వారం నుండి - తెల్లని నీరు స్రవించే సమస్య

శ్రీమతి జె. లక్ష్మీకాంతం, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు. గత నెలరోజుల నుండి మూత్రద్వారం గుండా తెల్లని నీరు స్రవిస్తుంది. అది ఏ దుర్వాసనా లేదు. కాని బట్టలు నిరంతరంగా తడిచిపోతున్నయ్. దానివల్ల కాళ్ళు లాగడం, నడుం గుంజడం, నాలోని ప్రాణశక్తి మొత్తం వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ఎన్ని మందులు వాడినా అది తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మినుములపొడి 50గ్రా, అతిమధురంపొడి 50గ్రా, నేల గుమ్మడిదుంప 50గ్రా, పటిక బెల్లంపొడి 50గ్రా, తీసుకొని కలిపి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని అరటీచెంచా మోతాదుగా పావులీటర్ గోరువెచ్చని పాలల్లో కలిపి రెండుపూటలా సేవించండి. వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు నిషేధించండి. మీ సమస్య తీరుతుంది. శుభం.




## పిల్లలకు - జొల్లు కారుతున్న సమస్య

శ్రీమతి బి. సరస్వతి, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 6 సం.లు. ఎప్పుడూ జొల్లు కారుస్తూనే ఉంటాడు. నలుగురిలో చాలా అవమానంగా ఉంది. ఎంతమంది డాక్టర్లకు చూపించినా దానికి మందేమీ లేదంటున్నారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! సుగంధపాలవేళ్ళపై బెరడు 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన నువ్వులపొడి 50గ్రా, అతిమధురంపొడి 50గ్రా, లొద్దుగచెక్కపొడి 50గ్రా, తీసుకొని కలిపి నిలవజేసుకోండి. రెండు కప్పుల మంచినీటిలో అర టీచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించండి. చల్లారిన తరువాత వడపోసి ఆ నీటిని మూడు మోతాదులుగా మూడుపూటలా తాగించండి. ఒకవారంరోజుల్లో నోటినుండి సొల్లుకారడం తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## కంటి మసకలు - కంటిపొరల సమస్య



శ్రీ ఎం. పరమేశ్వర్‌రావు, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 60 సం.లు. నాకు మా శ్రీమతికి కంట్లో పొరలు వచ్చినయ్. దానివల్ల చూపు మందగించి చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాం. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

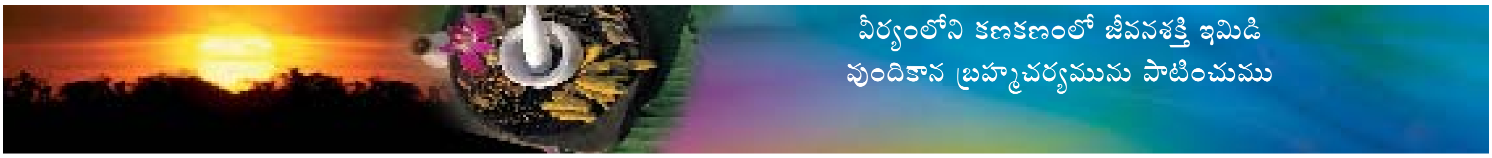
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీరు కలపకుండా దంచి వడపోసిన నీరుల్లి (ఆనియన్) గడ్డలరసం 10గ్రా, స్వచ్ఛమైన తేనె 10గ్రా, మేలైన పచ్చకర్పూరం 10గ్రా, తీసుకొని ఈ మూడింటిని అతిమెత్తగా పలుకు లేకుండా గుజ్జులాగా నూరి నిలవజేసుకోండి.

రాత్రి నిద్రించే ముందు ఇద్దరూ ఈ కాటుకను పెసరబద్దంత మోతాదుగా కళ్ళల్లో పెట్టుకోండి. దీనివల్ల కొత్తగా పుట్టిన కంటిపొరలుగాని, చాలాకాలం నుండి పుట్టివున్న కంటిపొరలుగాని, కంటిమచ్చలుగాని తప్పకుండా హరించిపోయి కళ్ళకు మంచిదృష్టి కలుగుతుంది. శుభం.

## దీర్ఘకాల - రేచీకటి సమస్య

కుమారి జి. చిన్నారి, వికారాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు. రాత్రికాగానే నాకు కళ్ళు కనిపించవు. ఎన్నిమందులు తిన్నా ఈ రేచీకటి సమస్య తగ్గడంలేదు. దీనివల్ల చదువుల్లో వెనకబడి మానసికంగా ఎంతో బాధపడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) నీ భయంకర సమస్యను బద్దలుచేయగల బ్రహ్మాండ మైన యోగం నీ ఇంట్లోనే నీ కళ్ళముందేవుంది. ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా, మిరియాలపొడి అరపావు చెంచా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడపున తింటుండు. 2) దాంతోపాటు బాదంపప్పుపొడి 100గ్రా, సోంపుగింజలపొడి 100గ్రా, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచాపొడి ఒకకప్పు దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి సేవిస్తుండు. 3) తమలపాకురసం రెండుచుక్కలు కళ్ళల్లో వేసి తరువాత మంచినీళ్ళతో కళ్ళు కడుగు. ఇలాచేస్తుంటే నీ సమస్య ఒకటి రెండువారాల్లో తగ్గిపోతుంది. శుభం.



# అతిగా టి.విలు చూస్తే అందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు క్షీణించినట్లే



డా॥ చిట్టూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ఆధునికయుగంలో అతిగొప్ప సాంకేతిక ఆవిష్కరణలాగా అవతరించిన టి.విలు మానవుల అందాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును అనుక్షణం క్షీణింప జేస్తాయని చెబితే ఎవరూ నమ్మకపోవచ్చు. కాని అక్షరాల ఇది పచ్చినిజం. "న్యూస్ డాట్ కామ్ డాట్ ఎయు" అనే సంస్థ 'నేషనల్ బ్యూరో ఆఫ్ స్టాటిస్టిక్స్' 'ఆస్ట్రేలియన్ డయాబెటిస్ ఒబేసిటి లైఫ్ స్టైల్ స్టడీ'ల నుంచి సేకరించిన సమాచారంతో టి.విలు చూడటంవల్ల జరిగే నష్టాలను వివరించింది.



## 'న్యూస్ డాట్ కామ్ డాట్ ఎయు' – పరిశోధన

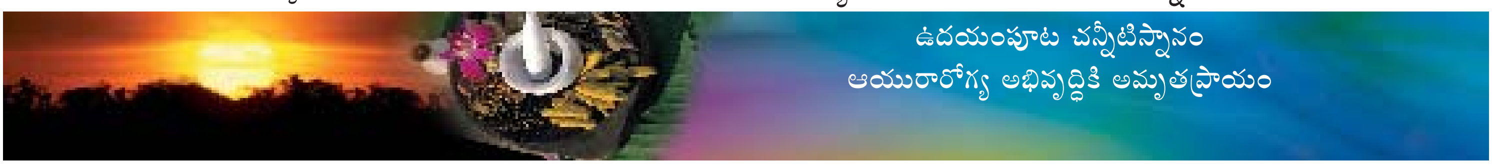
రోజులో కొంతభాగమో ఎక్కువభాగమో టి.విల్లో రకరకాల కార్యక్రమాలు తిలకించడంవల్ల ప్రజలు ఏ మేర కు ఆనందాన్ని ఆస్వాదిస్తారో తెలియదుగాని ఒక గంట టి.విని వీక్షిస్తే దానివల్ల ఆ చూసేవారికి 22 నిమిషాల ఆయువు తగ్గిపోతుందని పరిశోధకులంటున్నారు. టి.వి చూసేవారు తమ జీవితకాలంలో **4** నుండి 8 సంవత్సరాల ఆయువును కోల్పోయినట్లేనని ఆస్ట్రేలియా పరిశోధకులు తెలియజేస్తున్నారు.

టి.విలు అతిగా చూడటంవల్ల శరీరం, మనస్సు స్తబ్దుగామారి ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని, కదల కుండా ఒకేచోట కూర్చోవడంవల్ల అనారోగ్యం కలిగించే ఆహారం తీసుకోవడం పెరుగుతుందని....... అందుకే టి.వి చూడటమనేది పొగతాగడం, ఊబకాయంకన్నా ప్రమాదక రమైనదని పరిశోధకులు వివరించారు. '25 యేండ్లకన్నా ఎక్కువ వయస్సుకలవారు గంటసేపు టి.వి చూడటంవల్ల 22 నిమిషాల ఆయువు కోల్పోతారు. పొగతాగడంవంటి దురలవాట్లతో పోలిస్తే టి.వి వీక్షించే అలవాటే ఆయువును తగ్గిస్తుంది' అని అధ్యయనంలో గుర్తించారు. ఈ అధ్య యన వివరాలు బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్‌లో ప్రచు రించారు. (సౌజన్యం 17.10.12, ఈనాడు)

## టి.విల వల్ల – ఎన్నెన్నో రోగాలు

పైన తెలిపిన పరిశోధనా ఫలితాలు ఎంతమేరకు వాస్తవమో మన నిత్యజీవితాన్ని పరిశీలించుకుంటే మనకే అర్థమౌతుంది. టి.విలు విస్తృతంగా మన ఇండ్లలోకి రాక ముందులేని ఎన్నెన్నో రోగాలు టి.విలు ప్రవేశించాక ఎంత వికృతంగా విశృంఖలంగా మన శరీరాల్లోకి ప్రవేశించి క్షణం క్షణం మన ప్రాణశక్తులను హరించివేస్తూ మన కుటుంబాల్లో ఎంత బీభత్సాన్ని సృష్టిస్తున్నాయో ఆలోచిస్తే ఎవరికివారికే తేటతెల్లమౌతుంది.

అధిక సమయం టి.విల ముందు కదలకుండా కూర్చొని చూస్తుండటంవల్ల, ఆఖరకు భోజనంకూడా టి.వి లు చూస్తూనే తినడంవల్ల ఇంటింటా స్థూలకాయులు, మధు మేహరోగులు, రక్తపోటుతో రగిలిపోయేవారు, కంటిచూపు కోల్పోతూ అద్దాలు తగిలించుకొని కూడా కళ్ళు చిట్లించిమరీ టి.విలు చూస్తూ అంధులుగా మారుతున్నవారు, శరీరంలో హార్మోన్లు అసమానమై థైరాయిడ్ గ్రంధి రోగగ్రస్తమై ఆ ప్రభావంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాల్లో కొత్తకొత్త రోగాల ను సృష్టించుకొనేవారు, మెడలు, వెన్ను, నడుం, మోకాళ్ళు మొదలైన సంధులన్నీ వ్యాధిగ్రస్తమై కదలలేక అప్పటికప్పుడు నొప్పి తగ్గించే గోలీలు మింగుతూ కూడా టి.విలను వదలలేని అభాగ్యులు రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్నారు.



## ప్రాణాలు పోయినా పరవాలేదు టి.విలు చూడకుండా బతుకలేమనుకుంటున్నారా!

ముఖ్యంగా ఇళ్ళల్లో ఉండే మహిళలు అధికశాతంమంది టి.విల మత్తులో జోగుతూ గంటలగంటల తరబడి తమ అమూల్యమైన ఆయువును సమయాన్ని అనవసరంగా వృధా చేసుకుంటున్నారు. టి.విలు చూడవద్దంటే కాలక్షేపం ఎలా అవుతుంది? ఆ కొంచమైనా రిలాక్స్ లేకపోతే ఆనందంగా ఎలా ఉండగలుగుతాం? అని మహిళలు ప్రశ్నించవచ్చు.

శరీరంలో కొవ్వుపెంచుకొని అది రక్తప్రసరణకు అడ్డు పడుతూ రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం మొదలైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంటే లక్షలకు లక్షలు డబ్బు వెచ్చించి ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ దీర్ఘకాలరోగుల్లా మంచాన పడి ఏడుస్తూ బ్రతకడం ఎలాంటి ఆనందాన్ని కలిగిస్తుం దో మీరే ఆలోచించుకోండి. ఒక్కసారిగా చూడటం మానేయ లేకపోయినా పరిమితంగా చూడటానికి అలవాటుపడండి. 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' గాని టివిలు చూడటం దౌర్భాగ్యమే తప్ప సౌభాగ్యంకాబోదని తెలుసుకోండి.



## టి.విలు చూసే సమయాన్ని ఇంటికోసం వెచ్చించండి

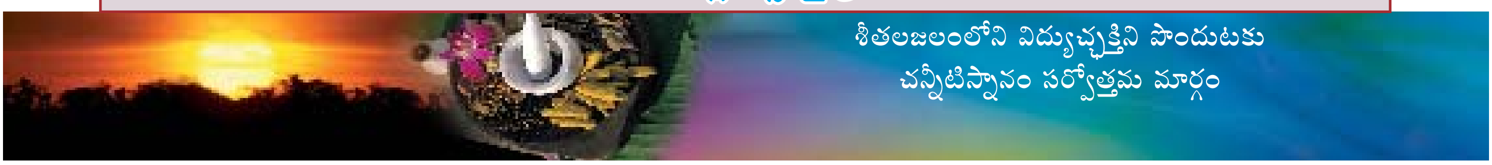
ప్రియమైన బిడ్డలారా! టి.విలను అధికంగా చూడటం మాని ఆ సమయాన్ని ఇంటికవసరమైన పళ్ళపొడులు, షాంపోలు, సున్నిపిండ్లు, సౌందర్యలేపనాలు, కాటుకలు, కేశతైలాలు, కొవ్వు తగ్గించే తైలాలు, కాంతివర్ధకతైలాలు, నొప్పుల తైలాలు, జ్వరం గోలీలు, సుగంధపానీయాలు మొదలైన నిత్యోపకరణాలు, ఆహారౌషధాలు తయారు చేస్తూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో ఆనందంగా జీవించడానికి కేటాయించండి.

## ఆయుర్వేద ఔషధవిక్రేతలకు ఆహ్వానం

ఆయుర్వేద మహర్షి డా. ఏల్చూరిగారి ఆధ్వర్యంలోని 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' తయారుచేస్తున్న వంద రకాల ఔషధాలను, మూలికలను, గ్రంధాలను, మాసపత్రికలను ఆంధ్రరాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ, హైదరాబాద్‌లోని ముఖ్య కేంద్రాల్లోనూ మరియు కర్నాటక, తమిళనాడు, ఒరిస్సా, మహారాష్ట్రలలోనూ విక్రేతలకు అందజేయాలని నిర్ణయించాం.

ఆయుర్వేద విజ్ఞానప్రచారంపట్ల అభిమానంకలవారు తాము విక్రయించదలచిన ఔషధాల, గ్రంధాల విలువకు రెట్టింపు సొమ్మును ధరావతు (డిపాజిట్) గా కట్టగలిగినవారు వేరే ఏ ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, గ్రంధాలను అమ్మబోమని వ్రాతపూర్వకంగా స్టాంప్‌పేపరుపై వ్రాసిఇవ్వగలిగినవారు మాత్రమే ఈ దిగువ తెలిపిన చిరునామాకు వెంటనే మీ పూర్తి వివరాలతో, ఫోన్‌నెంబర్‌తో సహా లేఖ వ్రాయండి లేదా నేరుగా మాదాపూర్ కార్యాలయానికి ఉదయం 10 నుండి 12 గంటల లోపుగా వచ్చి సంప్రదించండి. ఫోన్‌ద్వారా సంప్రదించటం కుదరదు.

లేఖలకు చిరునామా : డా. ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహార్‌నగర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033



# శీతాకాల వ్యాధులకు ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలో తెలుసుకోండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! చలికాల తీవ్రతతో మానవశరీరాల్లో కఫం ప్రకోపించి దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, చర్మవ్యాధుల వంటి ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతయ్. అగ్నిహోత్రం ద్వారా ఆ వ్యాధులను ఎలా నిరోధించగలమో తెలుసుకోండి.



## శీతాకాల వ్యాధులకు అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1) అడవి తులసి 2) ఆవాలు 3) ఆగాకరకాయ 4) ఇంగువ 5) ఇండుపగింజలు 6) ఉలవలు 7) ఊడుగబెరడు 8) ఉత్తరేణిసమూలం 9) ఉసిరికాయ 10) వాము 11) కచ్చూరాలు 12) ఏలకులు 13) కరివేపాకు 14) కలబంద 15) కరక్కాయ 16) కానుగచెట్టు ఆకులు, గింజలు 17) కుక్కపాగాకు 18) కృష్ణతులసి 19) గరికవేర్లు 20) గాజర గడ్డలు 21) చిత్రమూలం 22) జిల్లేడు సమూలం 23) గుంటగలగర సమూలం 24) గుగ్గిలం 25) చెంగ్రచేవ 26) జాజికాయ 27) తగరిస మొక్క సమూలం 28) తుంగగడ్డలు 29) తుమ్మికూర సమూలం 30) తెల్లగలిజేరు సమూలం 31) మిరియాలు 32) పిప్పళ్ళు 33) తానికాయ 34) దాల్చినచెక్క 35) సొంఠి 36) ధవనం 37) వావిలిసమూలం 38) నీరుల్లిగడ్డ 39) నేలములకసమూలం 40) నేలఉసిరి సమూలం 41) పసుపు 42) వెర్రిపుచ్చవేళ్ళు 43) పుదీన 44) పెద్దపల్లేరుసమూలం 45) అడ్డసరం సమూలం 46) వసకొమ్ములు 47) బావంచాలు 48) అశ్వగంధ 49) బోడతరం సమూలం 50) మెంతులు 51) మునగచిగుళ్ళు 52) రావిచిగుళ్ళు 53) రేలపువ్వు 54) వెల్లుల్లి 55) వేపాకు కాడలు 56) పిప్పింటసమూలం 57) సరస్వతిసమూలం 58) ఆముదంచెట్టు సమూలం 59) మారేడాకులు, పండ్లు 60) బర్రె సుగంధపాలవేళ్ళు

# కఫ సమస్యలకు అగ్నిహోత్రం ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! కఫప్రకోపంవల్ల కలిగే అన్నిరకాల వ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రం చుట్టూ కుటుంబసభ్యులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకున్న పై మూలికల చూరపొడిని తగినంతవేసి దానిపైన రెండు మూడుచెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తి రూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం అరగంటపాటు జరగాలి.

## అగ్నిహోత్రంతో – శీతకాలవ్యాధుల అంతం

ప్రియాతిప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా ! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకువచ్చి పరిసరాలనిండా పరచుకుంటయ్.

ఆ ప్రాణధూపం ఆ ప్రాంతమంతా నిండివుండటంవల్ల అక్కడున్న వ్యాధిగ్రస్తులు సహజంగానే ఆ ప్రాణవాయువులను లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటుకాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయా అవయవాలలోని అధిక కఫాన్ని కరిగించి శుద్ధిచేయడంద్వారా అన్నిరకాల కఫవ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

## అగ్నిహోత్రంతో అందరికీ – ఎన్నో ప్రయోజనాలు

చెప్పినవిధంగా అగ్నిహోత్రం కొనసాగిస్తుంటే వ్యాధిగ్రస్తులకు మాత్రమే కాక మిగిలిన కుటుంబసభ్యులకు కూడా కఫసమస్యలు రాకుండా వుంటయ్. అంతేగాక ఈ ప్రక్రియవల్ల మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, గొంతు మొదలైన అవయవాలన్నీ ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. శుభం.







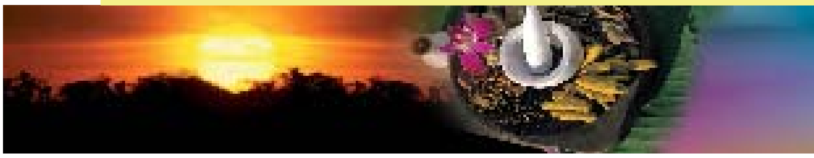










ప్రవాహజలంలో ఈతకొడుతుంటే
సకలాంగాలకు సంపూర్ణ పరిశ్రమ కలుగుతుంది




బిడ్డలారా! ఈనాడు మానవాళి ఎదుర్కొనే అన్నిరకాల దీర్ఘకాల వికృతవ్యాధులు సోకకుండా ముందే అరికట్టడానికి అంతులేని వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరగడానికి త్రిఫలాలమించిన పదార్థాలు మరేవీలేవని ఎన్నో వేల యేండ్లనాడే మన మహర్షులు నిర్ధారించి చెప్పారు. ఆ యోగాలను మీకందిస్తున్నాం! అందుకోండి!

## ఎలుకలకు,తేళ్ళకు – త్రిఫలధూపం

ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన నివాస ప్రాంతాల్లో ఎలుకలు, తేళ్ళు, మండ్రగబ్బలు, కాళ్ళజెర్రులు మొదలైనవి సంచరిస్తుంటే చెప్పబోయే యోగంతో వాటిని మన ప్రాంతాలనుండి తరిమికొట్టండి.

కరక్కాయపొడి 100గ్రా, తానికాయపొడి 100గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 100గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 100గ్రా, లక్కపొడి 100గ్రా, జిల్లేడాకులు,వేళ్ళు,పాలు కలిపి నూరినపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోండి.

ఆవుపేడతో చేసిన పిడకను మట్టిమూకుడులో పెట్టి కర్పూరం వెలిగించి నిప్పుగా మార్చండి. ఆ నిప్పులపైన ఈ చూర్ణాన్ని తగుమోతాదుగా వేస్తూ గదులనిండా పొగ పట్టేటట్లు చేయండి. ఆ పొగదెబ్బకు ఎలుకలు, తేళ్ళు మొదలైన హానికారకజీవులు ఆ ప్రాంతం నుండి పారిపోతాయ్.

## ఇన్‌ఫ్లూయెంజా జ్వరాలకు – త్రిఫల

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, తిప్పతీగ, తుంగ గడ్డలు, అడ్డసరం, పర్పాటకం, నేలవేము, కటుకరోహిణి వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా చూర్ణాలుచేసి అన్నింటినీ కలిపి నిలవచేసుకోండి.

అరలీటర్ మంచినీటిలో ఈ చూర్ణం 20గ్రా, కలిపి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోయండి. ఈ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా రోజూ రెండు పూటలా గోరువెచ్చగా సేవిస్తుంటే ఇన్‌ఫ్లూయెంజా జ్వరాలు, దగ్గు, వంటినొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

## సర్పిపొక్కుల రోగానికి – త్రిఫల

చర్మంపైన చిన్నచిన్న గుల్లవంటి కురుపులు పుట్టి భరించలేని మంటలతో వేధించే వ్యాధినే సర్పిరోగం అంటారు. ఈ సమస్యకు కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, వేపాకు, తిప్పతీగ, చేదుపొట్ల, అడ్డసరంఆకులు, ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని నెయ్యి కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును కొంచెం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా సర్పి గుల్లపైన పట్టిస్తుంటే మంటలు, పోట్లు హరించిపోయి సర్పి సమసిపోతుంది.

## అతిమూత్రవ్యాధికి – త్రిఫల

కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి సమంగా తీసుకొని కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అరటీచెంచా మోతాదుగా మంచి నీటిలో కలిపి సేవించాలి.



దీంతోపాటు రోజూ ఉదయంపూట రాగిపిండితో కాచినజావలో తగినన్ని మజ్జిగ కలిపి సేవిస్తుండాలి. ఈ విధంగా నలభైరోజులపాటు విడవకుండా ఆచరిస్తే అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

## జలుబు,దగ్గు,క్షయలకు - త్రిఫల

కరక్కాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, తానికాయపొడి, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా, చొప్పున తీసుకొని కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరటీచెంచా మోతాదుగా ఒకటీచెంచా తేనె కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాలు దగ్గులు, జలుబు, పడిశభారం, తుమ్ములు, తల నొప్పులు, గొంతురోగాలు, క్షయరోగం హరించిపోతయ్.

## కాలిన గాయాలకు - త్రిఫల

పొరపాటునో, గ్రహపాటునో వళ్ళుకాలి పుండ్లుగా మారి నప్పుడు వెంటనే కరక్కాయముక్కలు, తానికాయముక్కలు, ఉసిరికాయముక్కలు సమభాగంగా ఇనుపబాండీలో వేసి చిన్న మంటపైన అట్లకాడతో తిప్పుతూ అవి భస్మమయ్యేవరకు మరి గించాలి. తరువాత మెత్తగానూరి అందులో తగినంత నువ్వుల నూనె కలిపి మరలా నూరితే అది గుజ్జులాగా మారుతుంది.

ఆ గుజ్జును నిలవజేసుకొని కాలినవెంటనే అగ్నివ్రణాల పైన ఈ గుజ్జును లేపనం చేస్తుంటే అవి అతిత్వరగా మానిపోవ టమేకాక తెల్లమచ్చలుగా ఏర్పడకుండా ఉంటయ్. ఒకవేళ ఇప్పటికే కాలిన గాయాలవల్ల తెల్లమచ్చలైతే క్రింద చెప్పిన యోగాన్ని ఆచరించవచ్చు.

## కాలిన గాయాల తెల్లమచ్చలకు - త్రిఫల

నిప్పువల్ల కాలిన చర్మం పుండు తగ్గిన తరువాత తెల్లగా బొల్లిమచ్చలాగా ఏర్పడుతుంది. చూడటానికి అస హ్యంగా ఉండి నలుగురిలో చాలా ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది.

అలాంటి స్థితిలో కరక్కాయ 10గ్రా, తానికాయ 10గ్రా, ఉసిరికాయ 10గ్రా, తీసుకొని నీటిలో వేసి నానబెట్టి అతిమెత్తని గుజ్జుగా నూరి ఆ మచ్చలపైన నిద్రించేముందు పట్టించి ఉదయం కడుగుతుంటే క్రమంగా ఆ మచ్చలు శరీరపురంగులో కలసిపోతయ్.

## తిరుగులేని ఆరోగ్యానికి - త్రిఫలలడ్లు

కరక్కాయపెచ్చులపొడి, తానికాయపెచ్చుల పొడి, ఉసిరికపెచ్చులపొడి ఒక్కొక్కటి 200గ్రా, తీసు కొని మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ మెత్తని త్రిఫలచూర్ణంలో పాతబెల్లం 150గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి ఉసిరికపండంత లడ్లు కట్టి నిలవజేసు కోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక లడ్డు తింటుంటే ఉదయంలేచీ లేవగానే నానాపాట్లుపడే పనిలేకుండా సుఖ విరేచనమౌతుంది. ఆకలి బాగాపెరిగి తిన్నది సక్రమంగా జీర్ణమౌతుంది. మంచంపై పడుకోగానే సుఖనిద్ర వస్తుంది.

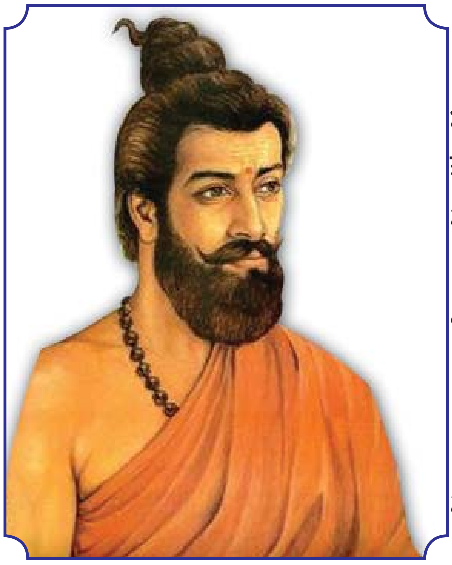




సముద్రస్నానం చేసేవారికి
జీవితంలో చర్మవ్యాధులు రాబోవు

# బెల్లం కూడా ఔషధమేనా? అనుకోకుండా బెల్లం బల్లెంలా ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోండి? - 2





## మొలలకు, దురదలకు - బెల్లం

పాతబెల్లం 100గ్రా, కరక్కాయ పైబెరడు చూర్ణం 100గ్రా, కలిపి రోట్లో వేసి పదార్థాలు బాగా కలసిపోయేటట్లు మెత్తగాదంచి ముద్దచేసి గాజుసీసాలో నిలవ జేసుకోవాలి. ఈ మహౌషధాన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తిని మజ్జిగ గాని, మంచినీరుగాని సేవించాలి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా నలభైరోజులు ఆచరిస్తూ ఆహారనియమాలు పాటిస్తే అర్శమొలలు, దురదలు, కఫవికారాలు, పిత్తవికారాలు తగ్గిపోతయ్.

## అతివిరేచనాలకు - బెల్లం

పాతబెల్లం 50గ్రా, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 25గ్రా, పండిన మారేడుపండు లోపలిగుజ్జుపొడి 25గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ పదార్థాన్ని రెండు లేదా మూడుపూటలా సమస్య తీవ్రతనుబట్టి 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తూ అనుపానంగా మజ్జిగ తాగుతుంటే వాతపిత్తకఫదోషాలవల్ల కలిగిన అతివిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

## వాపులకు, నొప్పులకు - బెల్లం

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలువజేయాలి. ఈ ఓషధాన్ని రెండుపూటలా 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే వంట్లో చెడునీరు పట్టడంవల్ల కలిగిన వాపులు, కడుపునొప్పి, వాతనొప్పి, మూత్రపిండాల్లో శూల, బంకవిరేచనాలు హరించిపోతయ్.

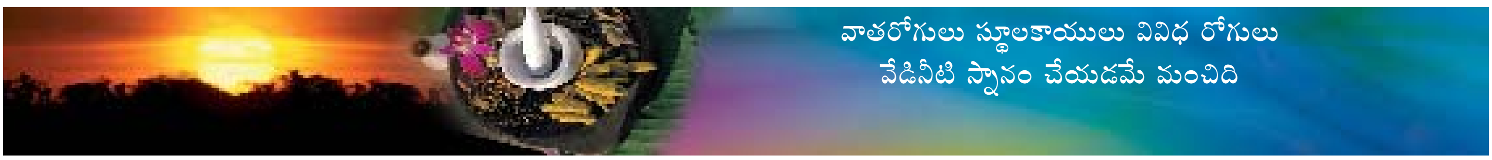
## ఉబ్బురోగాలకు - బెల్లం

పాతబెల్లం 150గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి 150గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన పిప్పళ్ళపొడి 150గ్రా, నల్లనువ్వులపొడి 50గ్రా, కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలువజేయాలి.

ఈ ఆహారౌషధాన్ని వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తూ అనుపానంగా గోరువెచ్చని నీరు సేవిస్తుంటే వళ్ళంతా చెడునీరు పట్టి కలిగిన ఉబ్బురోగం హరించిపోతుంది.

## పరిణామశూలలకు - బెల్లం

అన్నం తిన్న తరువాత అది రసధాతువుగా పరిణామం చెందేటప్పుడు ఉదరంలో కలిగే తీవ్రమైన నొప్పినే పరిణామశూల అంటారు. ఈ సమస్యగలవారు పాతబెల్లం 100గ్రా, ఉసిరికాయబెరడుపొడి 100గ్రా, కరక్కాయబెరడుపొడి 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలవజేసుకోవాలి.



ఈ ఆహారౌషధాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో అరచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా తేనె కలిపి భోజనం చేసేముందు కొద్దిగా, మధ్యలో కొద్దిగా, భోజనం చివరిలో కొద్దిగా చప్పరించి తింటూ ఆ సమస్యనుండి బయటపడవచ్చు.



## పడిశభారానికి - బెల్లం

ముక్కుచుట్టూ అతికఫం పేరుకుపోయి ముఖం ఉబ్బి ఊపిరితీసుకొనే అవకాశం కూడా లేకుండా ఇబ్బందిపడే సమస్యనే పడిశభారం అంటారు. దీనివల్ల ముక్కునుండి నిరంతరంగా నీరుకారడం, వరుసగా తుమ్ములు రావడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, తలభారం, మెడనొప్పులు, గొంతునొప్పివంటి అనేక సమస్యలు కలుగుతయ్.

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన నల్లమిరియాలపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ ఔషధాన్ని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా ఒకకప్పు పెరుగులో కలగలిపి మూడుపూటలా తింటుంటే పైన తెలిపిన భయంకరమైన పడిశభారం తగ్గుతుంది. అయితే ఈ ప్రయోగాన్ని ఆచరించేటప్పుడు పడిశభారంకలవారు దాంతోపాటు గోధుమపిండితో తయారుచేసిన ఉప్మావంటి ఆహారంలో నెయ్యి కలిపి సేవిస్తుంటే ఆ సమస్య తీరుతుంది.

## వీర్యవృద్ధికి - బెల్లం

పాతబెల్లం 100గ్రా, ఉసిరికపండ్ల పై బెరడుపొడి 100గ్రా, తీసుకొని శుభ్రమైన రోట్లో వేసి పదార్థాలు ఒకదానికొకటి బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి ఒకటిరెండు గంటలముందుగా ఈ ఔషధాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా కొద్దికొద్దిగా తిని అనుపానంగా కప్పు గోరువెచ్చని పాలల్లో చెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగాలి.

ఇలా చేస్తుంటే వీర్యవృద్ధి జరగడమేకాక అలసట తీరి బలం కలుగుతుంది. అతివేడివల్ల పుట్టిన దాహం, మంటలు, మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా పడటంవంటి సమస్యలు కూడా సునాయాసంగా నిర్మూలించబడతయ్.

## అనేక వ్యాధులకు - బెల్లం

అల్లం లేదా సొంఠి లేదా కరక్కాయ లేదా దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి ఈ నాలుగింటిలో ఏదో ఒక పదార్థాన్ని 100గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పాతబెల్లం 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలవజేసుకోవాలి.ఈ ఔషధాన్ని 15 రోజులు గాని లేక నెలరోజులుగాని రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు సేవించి మంచినీరు తాగాలి.

ఇలాచేయడంవల్ల శరీరంలో వాపులు, జలుబు, దగ్గు, పిల్లికూతలు, దమ్ము, గొంతురోగాలు, ముఖరోగాలు, అరుచి, పడిశం, పాతజ్వరాలు, మొలలు, నీళ్ళవిరేచనాలు, వాతనొప్పులు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

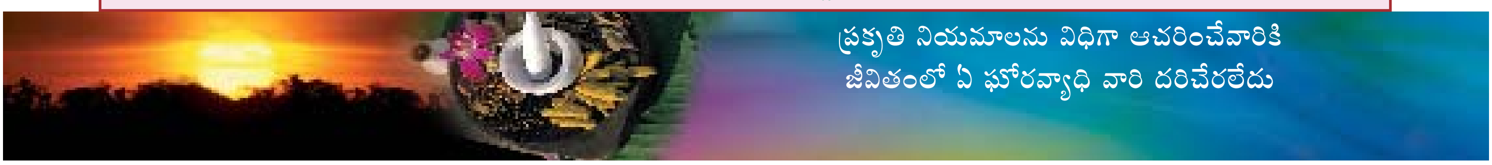


## కంటిసమస్య తీరిన – అనుభవం

పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు గారికి శతకోటి నమస్కారములు. నేను మా కుటుంబసభ్యులందరం మీ వీరాభిమానులం. 10 సం.ల నుండి మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక చదువుతూ టి.విల్లో మీ కార్యక్రమాలను చూస్తున్నాం. జలుబుతో బాధపడుతున్న నేను కరక్కాయను కాల్చి దానివక్కను నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరించాను. 4 రోజుల్లో కఫం, దగ్గు తగ్గినయ్.

మా వీధిలో సావిత్రిగారు టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఆమెకు కన్ను 24 గంటలు కొట్టుకుంటూవుండేది. హైదరాబాద్, తిరుపతిలో స్పెషలిస్ట్‌లకు చూపించగా వారు ఇది నరాలకు సంబంధించినది ఆపరేషన్ చేయాలి. రూ. 50,000/- వరకు ఖర్చు అవుతుందని చెప్పారు. ఆమె ఒకసారి మాఇంటికి రాగా తన కంటిబాధ గురించి నాకు చెప్పింది. నేను ఏల్చూరిగారిని కలవండని చెప్పాను. ఆమె హైదరాబాద్‌కు వచ్చి డా. ఏల్చూరి రాజారంజిత్‌గారిని కలిసి మందులు వ్రాయించి తెచ్చుకొని వారు చెప్పిన విధంగా వాడారు. 20రోజుల తరువాత ఆమె కంటిసమస్య పూర్తిగా తగ్గింది. నాకు ఎంతో సంతోషంగావుంది. జై ఆయుర్వేదం.

ఎన్. సుబ్బరాయుడు, టెలిఫోన్ సూపర్‌వైజర్ (రిటైర్డ్), కడప, ఫోన్ : 08562-248822





# క్యారెట్ ఎంతగొప్ప ఔషధమో తెలుసా?

## క్యారెట్ పచ్చడి - తయారీ విధానం

క్యారెట్‌పై పొట్టు తీసివేసి దానిని నాలుగైదు ముక్కలుగా చేసి నీళ్లువేసి బాగా ఉడికించాలి. దానిని ఒక పళ్లెంలో తడి ఆరేదాకా ఆరబెట్టాలి. తగినంత ఉప్పు, కారం, ఇతర మసాలాదినుసులు క్యారెట్ ముక్కలపై చల్లి ఒకపాత్రలో పెట్టి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. దాన్ని రోజుకు రెండుమూడుసార్లు కలదిప్పుతూ క్యారెట్‌లోని తడిమొత్తం ఆరిపోయేదాక కొద్దిరోజులవరకు పాత్రపై బట్టకట్టి అలాగే నిలవుంచి తరువాత ఆహారంలో రోజూ వాడుకోవచ్చు.



**క్యారెట్ పచ్చడి ప్రయోజనాలు :** ఇది పిల్లలకు, పెద్దలకు బలమైన ఆహారం. పొట్టిగావున్న బిడ్డలు పొడవుగా పెరగడానికి, బలంగా తయారు కావడానికి ఉప యోగపడుతుంది. దీనిలోని విటమిన్ల పౌష్టికతత్వాలవల్ల మెదడు బలహీనత తగ్గి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. క్రమంగా కంటిదోషాలు తొలగిపోయి కంటిచూపు మెరుగౌతుంది. అతివేడి తగ్గి కళ్ళలో మంటలు, అరికాళ్ళమంటలు, శరీరతాపం హరిస్తయ్.

అంతేగాక తలనొప్పి, మలబద్ధకం తొలగిపోతయ్. ముఖ్యంగా వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉండి సంతానం కలుగని వారికి, అదేవిధంగా శీఘ్రస్కలనం, స్వప్నదోషంలాంటి సమస్యలతో సతమతమయ్యే పురుషులకు ఈ ఆహారౌషధం అమృతంగా పనిచేసి ఆయాసమస్యల నుండి వారిని కాపాడుతుంది. అగ్ని మందగించిన వారికి జఠరాగ్ని తీవ్రమై బాగా ఆకలి పుడుతుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఈ క్యారెట్‌పచ్చడి ఇంటిల్లపాదిని ఎల్లవేళలా కాపాడే రామబాణంవంటిది.

## క్యారెట్ మురబ్బా - 1

క్యారెట్‌ను చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకోసి మెత్తగా ఉడికించిన తరువాత బట్టపైన గాలితగిలేలా ఆరబెట్టాలి. బాగా ఆరి పోయిన తరువాత క్యారెట్‌ముక్కల్లో తేనె కలిపి ఒకపాత్రలో ఉంచాలి. దానిలో రుచిగా ఉండటానికి తగు మోతాదుగా సొంఠిపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, ఏలకులపొడి, జాపత్రిపొడి, జాజికాయపొడి వేసుకోవచ్చు. ఇలా వేసిన తరువాత ఆ పాత్రను మూసివుంచి 40రోజుల వరకు మగ్గబెట్టి ఆ తరువాత పిల్లలు, పెద్దలు మితంగా సేవించవచ్చు.



## క్యారెట్ మురబ్బా - 2

మంచి క్యారెట్‌ను తీసుకొని పొడవుగా ముక్కలు చేయాలి. మధ్యలో ఉన్న గట్టి భాగాన్ని తీసివేయాలి. ఆ ముక్కలను నీళ్ళతో కొద్దిగా ఉడికించి పొడిబట్టపైన ఆరబెట్టాలి. తరువాత ఆ ముక్కలను కళాయిలో వేసి అందులో చక్కెర 2 కేజిలు వేసి పాకంపట్టాలి. పాకమొచ్చేముందు కొద్దిగా నిమ్మరసం కలపాలి. అది చల్లబడిన తరువాత ఒకగాజుపాత్రలో నిలువజేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

ప్రయోజనాలు : దీన్ని పరగడపున ఒకటి లేదా రెండుచెంచాల మోతాదుగా అరగ్లాసు పాలలో కలుపుకొని ఇంటిల్లపాది తాగవచ్చు. దీనివల్ల రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది. హృదయం, మెదడు పూర్తి శక్తివంతమై చురుగ్గా పనిచేయగలుగుతయ్. ముఖ్యంగా పిచ్చి, ఉన్మాదం, మానసిక రుగ్మతలుగల వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ మురబ్బా దివ్యమైన ఔషధంలాగా పనిచేసి వారికి స్వస్థతను చేకూరుస్తుంది. అంతేగాక దీన్ని వేసవికాలంలో సేవించడంవల్ల అతిదాహసమస్య కూడా తీరిపోతుంది.

## క్యారెట్ జ్యూస్

క్యారెట్‌ను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుచేసి దంచి బట్టలో పిండి రసంతీయాలి. ఇలా తీసిన క్యారెట్‌రసంలో విటమిన్ ఎమ్, బి, సి మరియు కాల్షియం, ఐరన్, పాస్పరస్ మొదలైన పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా నిండివుంటయ్. కానీ క్యారెట్‌ను ఉడికించడం వల్ల పై విటమిన్లు లోపిస్తయ్ కాబట్టి అవసరమైనవారు పచ్చి క్యారెట్‌రసాన్నే సేవించాలి.

ఈ రసాన్ని రోజూ రెండుమూడుసార్లు పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్దులు, గర్భిణిస్త్రీలు, బక్కపలుచగా ఉన్నవారు, జీర్ణసమస్య లున్నవారు సేవించవచ్చు. నారింజపండుకన్నా ఎక్కువ పోషకవిలువలు దీనిలో ఉన్నయ్. ఇది శరీరంలోని లవణాలను తక్కువకాకుండా చూస్తుంది.

మహాత్మగాంధీగారు ఉపవాసమున్నప్పుడు క్యారెట్‌జ్యూస్‌నే సేవించేవారు. దీన్ని సేవించడంవల్ల ఉపవాసంతో కలిగే ప్రయోజనం రెట్టింపు అవుతుంది. అయితే జ్వరం వచ్చినప్పుడు, జలుబు చేసినప్పుడు ఈ క్యారెట్‌దుంపలను సేవించరాదు.



## పచ్చి క్యారెట్

పచ్చిక్యారెట్ తినడంవల్ల అనేక సమస్యలనుండి బయటపడవచ్చు. ఇది రక్తవృద్ధిని చేస్తూ అనేక రోగాలను దూరం చేస్తుంది. శరీరంలో ఉన్న చెడుక్రిములను సంహరించి మంచిబలం, పుష్టి చేకూరుస్తుంది.

క్యారెట్‌ను చిన్నచిన్నముక్కలుగా కోసి దానిలో కొద్దిమాత్రంగా ఉప్పు, పుదీన, అల్లం, నిమ్మరసం కలిపి సేవించడంవల్ల తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణమై మంచి ఆకలిని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల శరీరపోషణకు అవసరమైన ప్రోటీన్స్ లభిస్తయ్. శరీరంపైన కాలిన గాయమైనప్పుడు క్యారెట్‌ను మెత్తగా నూరి ఆ గాయంపై పెడితే వెంటనే చల్లగా ఉంటుంది. క్యారెట్ గింజ లను నూరి గర్భిణిస్త్రీకి ఇస్తే సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.



## క్యారెట్ హల్వా - 1

కావలసిన పదార్థాలు : క్యారెట్ ఒకకేజి, పండుఖర్జూరాలు 500 గ్రా, పటికబెల్లం 1 కేజి, తేనె 500గ్రా, పిస్తాపప్పు 50గ్రా, బాదంపప్పు 50గ్రా, జీడిపప్పు 50గ్రా, అక్రోట్‌పప్పు 50గ్రా, ఆవుపాలు తగినన్ని, నెయ్యి కూడా తగినంత తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : క్యారెట్‌ను శుభ్రంచేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఆవుపాలలో వేసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా మెత్తగా ఉడికించాలి. చల్లారిన తరువాత రెంటినీ బాగా కలబెట్టి ఒక బాండీలో నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత దానిలో తేనె, పటికబెల్లంపొడి వేసి పూర్తి పదార్థాన్ని బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత దానిలో పిస్తా, బాదాం, అక్రూట్, జీడిపప్పు వేసి నిలవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ ఉదయం పరగడపున 20గ్రా, సేవించి అనుపానంగా అరగ్లాసు పాలు తాగాలి.

## క్యారెట్ హల్వా - 2

కావలసిన పదార్థాలు : క్యారెట్ 2 కేజీలు, ఆవునెయ్యి 750గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 500గ్రా, సాలామిశ్రి 125 గ్రా, పుచ్చకాయగింజలు 50గ్రా, ఎండుఖర్జూరాలు 50గ్రా, గుమ్మడికాయగింజలు 50గ్రా, తీపి దోసకాయగింజలు 50గ్రా, దాల్చినచెక్క 50గ్రా, బాదాంపప్పు 50గ్రా, పిస్తాపప్పు 50గ్రా, పండు కర్జూరాలు 50గ్రా, గులాబీజలం తగినంత తీసుకోవాలి.

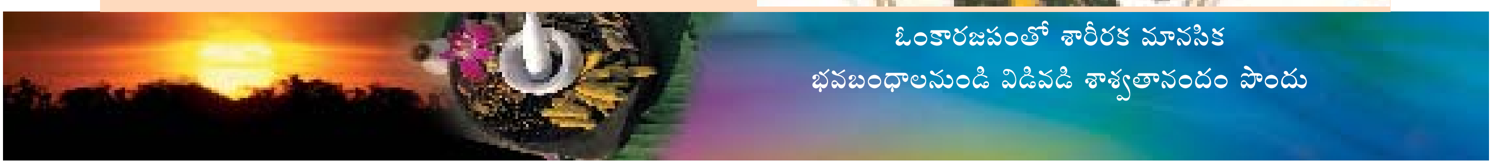
తయారీవిధానం : క్యారెట్‌ను శుభ్రంచేసి ముక్కలుకోసి గులాబీజలంతో కడిగి ఆరిన తరువాత వాటిని కళాయిపాత్రలో పోసి తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి దోరగా ఉడికించాలి. ఆరిన తరువాత వాటిని మరలా నెయ్యి కలిపి వేయించాలి. మిగిలిన పదార్థాలన్నీ అందులో కలుపుకొని పాకంవచ్చాక దించి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఉదయం పరగడపున ఒకటి రెండు చెంచాలు సేవించి కప్పు పాలు తాగాలి.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| శ్రీమతి ప్రభ రాజలింగం, బెంగుళూర్ | రూ. 20,000/- |
| శ్రీమతి వి. పార్వతి, శ్రీనగర్‌కాలని,హైద్రాబాద్, | రూ. 10,000/- |
| శ్రీమతి జి. జయమ్మ(ఆర్టిస్ట్), హైద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ జి. యాదగిరి, రసూల్‌పురా, సికింద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ తందూరి కృష్ణ, రాంరెడ్డి, గాయత్రినగర్ | రూ. 516/- |
| శ్రీ ఇమ్మండి వెంకట్రావు, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం,మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ బత్తుల జోజిబాబు, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ W. సమీర్, షీలానగర్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ గాదె సీతారామిరెడ్డి, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి సుస్మితకాటంరెడ్డి, బుచ్చిరెడ్డిపాలెం,నెల్లూర్ | రూ. 250/- |
| శ్రీమతి కె.వరలక్ష్మి, కొండపేట,బనగాలపల్లి,కర్నూల్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి కె. లలితమ్మ, కొండపేట,బనగాలపల్లి,కర్నూల్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి కె. అనురాధ, కొండపేట,బనగాలపల్లి,కర్నూల్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి టి.యన్.రావు, మియాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 116/- |





# మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధంచెబుతూ వచ్చినవారికి అంటకడుతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్‌వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8297034605, 8297037650 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 23-12-12<br>ఆదివారం<br>ఉ॥ 9 నుండి మ॥ 2 వరకు | ఒంగోలు పట్టణం | కాపు కళ్యాణమండపం, ఆర్.టి.సి. బస్టాండ్ వెనుక, ఒంగోలు పట్టణం | లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ ఒంగోలు<br>శ్రీ సి.హెచ్. హరిప్రసాదరావు, ప్రెసిడెంట్, 9618616789<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ ఏల్చూరి కృష్ణారావు<br>9291291235 |
| ది. 25-12-12<br>మంగళవారం<br>సా॥ 4 నుండి రా॥ 8 వరకు | ఇ.సి.ఐ.ఎల్, కాప్రా, హైద్రాబాద్ | శివపురికాలని, మెయిన్‌పార్క్, ఛాముండేశ్వరి గుడివద్ద, ఇ.సి.ఐ.ఎల్ | రెసిడెన్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీమతి యు. విమల, 9885179244<br>శ్రీ యు. కృష్ణమూర్తి, 9290657330 |

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి అనుమతితో

**ఏల్చూరి ఆయుర్వేద ఔషధాలయం**

డోర్‌నెం. 27-2-174, శీలంవారివీధి, కొత్తపేట, గుంటూరు-1

**భారతపుత్రి : చేబ్రోలు సాహిత్య సుబ్బారావు**

సెల్ : 8897558733, 9912208747

మావద్ద అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు, గ్రంధాలు, ఔషధాలు, మూలికలు, సి.డిలు లభించును

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి వారి

**సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఔషధాలయం**

బాలాజికాలని, తారాపూర్‌కాలని ఎదురుగా, దమ్మాయిగూడవెళ్ళేదారి, నాగారం, హైద్రాబాద్

సెల్ : సెల్ : 9032361333, 7207176498

మావద్ద అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు, గ్రంధాలు, ఔషధాలు, మూలికలు, సి.డిలు లభించును



సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి అనుమతితో

**భారత గోమాత ఆయుర్వేద ఔషధాలయం**

D.No.4-8-609/B, C.B.S. ఎదురుగా, గౌలిగూడ, హైద్రాబాద్

**భారతపుత్రి : పి. శ్రీదేవి**, సెల్ : 9394625522

మావద్ద అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు, గ్రంధాలు, ఔషధాలు, మూలికలు, సి.డిలు లభించును

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి అనుమతితో

**శ్రీ భవాని ఆయుర్వేద ఔషధాలయం**

డా.ఎ.ఎస్.రావునగర్,బ్యాంక్‌ఆఫ్‌బరోడా దగ్గర,ECIL,హైద్రాబాద్

**భారతపుత్రి : విమల కృష్ణమూర్తి**

సెల్ : 9885179244, 9290576330

మావద్ద అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు, గ్రంధాలు, ఔషధాలు, మూలికలు, సి.డిలు లభించును



కొంపల్లి గ్రామం, రంగారెడ్డి జిల్లా వాస్తవ్యులు
**ఈపూరి క్రిష్ణమూర్తిరాజు, గీతావాణి దంపతులు**
గోవులకు కళ్యాణంచేసి వాటిని గోశాలకిచ్చినారు, సెల్: 9848548618



ఉసిరికరసం 30గ్రా, రోజూ తాగుతుంటే
గుండెజబ్బులు హరించిపోతయ్ లేనివారికిరావు

## పత్రికావర్గం

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.,
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, N.D.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 16, సంచిక - 9, డిసెంబర్-2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



అందరికి ఆయుర్వేదం
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మానపత్రిక



**ముఖ్య కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

**శాఖా కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్ కుమార్ కొత్తపల్లి


# ఆలస్యం అమృతం విషం

ఇప్పటికే ఎంతో ఆలస్యం చేశాం. రోజురోజు మనదేశంలోకి ఎన్నిరకాల విదేశీవిషపదార్థాలు ప్రవేశిస్తున్నాయో, అవి అంగళ్ళనుండి మన ఇంట్లోకి ఎంతత్వరగా చొచ్చుకొస్తున్నాయో, అలా వచ్చిన విషాలు నిత్యావసర పదార్థాల రూపంలో ఆహార పదార్థాలరూపంలో మన శరీరాల్లోకి ఎంతవేగంగా జొరబడుతున్నాయో, వాటివల్ల క్షణంక్షణం మన దేహంలోని అంగాంగాలు ఎంత రోగభూయిష్టమౌతున్నాయో, దీనివల్ల మన కుటుంబాలు, దేశం, జాతి నానాటికీ సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా, నైతికపరంగా ఎంత భ్రష్టమై నికృష్టమైపోతుందో ఆలోచించకుండా దశాబ్దాల తరబడి ఆలస్యం చేస్తూవచ్చాం. ఈ ఆలస్యంవల్లనే అమృతభాండంవంటి మన భరతఖండం వికృతవ్యాధులతో విషభాండంగా మారిందని ఇప్పటికైనా తెలుసు కోలేకపోతున్నాం.

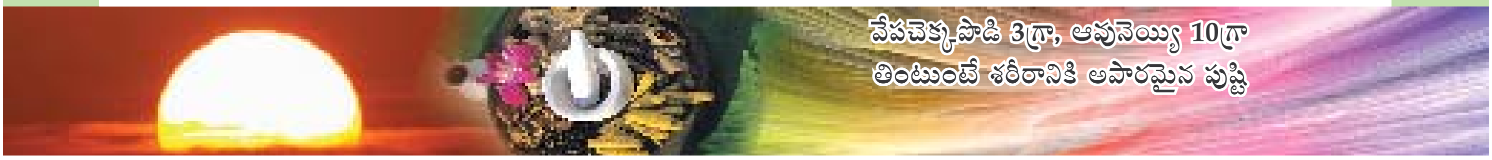
చెడుపనుల విషయంలో ఆలస్యం చేయవచ్చుగాని మంచిపనుల విషయంలో చేసే ఆలస్యం అధోగతికి అధ: పతనానికి దారి తీస్తుందని నేటి మన దుర్భరజీవనదుస్థితిని బట్టి నిర్ధారించుకోవచ్చు. దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి పవిత్ర గంగా యమునా సరస్వతీ నదులవలె ప్రవహించిన ఈ దేశంలో ఈనాడు నూటఇరవై కోట్లమంది ప్రజల్లో కనీసం నూటఇరవైమంది అంటే కోటికొక్కరు కూడా దేశంగురించి నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించి దేశరక్షణకు పూనుకో గలవారు లేకపోవడం దురదృష్టమనిపిస్తుంది.

వందేళ్ళవరకు శరీరంలో ఏ భాగం రోగగ్రస్తంకాకుండా, మనసు మలినంకాకుండా పూర్ణాయువుతో దేవతలవలె జీవించిన ప్రజలు పుట్టిన ఈ భారతభూమిలో ఈనాడు పసితనం నుండే కళ్ళు కనిపించక, కాళ్ళు పనిచేయక, జుట్టు పండిపోతూ, పళ్ళూడిపోతూ, చెవిటితనంతో, మూగతనంతో, బాలమధుమేహంతో, రక్తక్యాన్సర్‌తో రోగాలరాకాసికి బలి కాబోయే బిడ్డలు పుడుతున్నారంటే మన ఆధునిక జీవనవిధానం ఎంత వికృతమైపోతుందో మీరే ఆలోచించండి. వేషంలో, భాషలో, భావంలో, ఆహారంలో, విహారంలో, వ్యవహారంలో ఇలా బ్రతుకులోని అడుగడుగులో ఎంత వికృత విదేశీయత నిండిపోయిందో గమనించండి.

ఇంకా ఆలస్యంచేస్తే దేశమంతా రోగాల రావణాకాష్టాలు రగిలిపోతయ్. స్వర్గభూమిగా స్వర్ణయుగాలతో వెలుగొం దిన మన మాతృభూమి మరుభూమిగా మారుతుంది. లక్షలాది అమరవీరుల ప్రాణత్యాగాలతో ఆవిర్భవించిన స్వరాజ్యం విదేశీభోజ్యమౌతుంది. ఇంతటి దుస్థితికి కారకులమై చరిత్రలో దేశద్రోహులుగా మిగిలిపోదామా? లేక ఈ దుస్థితికి కారణమైన విదేశీ విషనాగరికతా రాబందుల రెక్కలు ముక్కలుచేసి, భారతీయ అమృతజీవనవిజ్ఞాన పథగాములమై దేశమాతను రక్షిస్తూ దేశభక్తులుగా చిరస్మరణీయులమౌదామా?........................................ ఏల్చూరి




Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

# ఆయుర్వేద విజ్ఞాన నిరూపణ మహోత్సవం

**తేది : 2013 జనవరి, 5,6 తేదీల్లో (శని, ఆదివారాలు)**

**సమయం : ఉ॥ 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు**

**వేదిక : ఒయాసిస్‌స్కూల్, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన, దర్గ, గచ్చిబౌలిరోడ్, హైదరాబాద్**



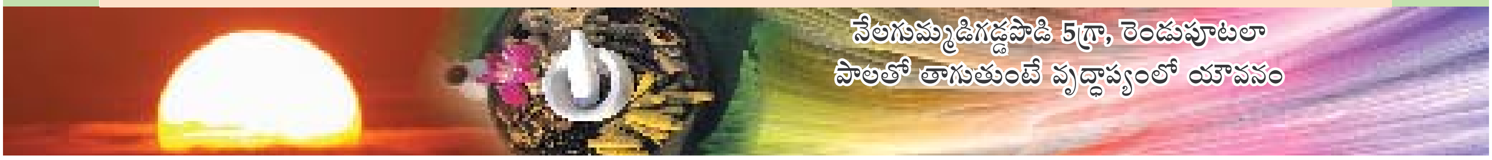
ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! ఆయుర్వేద విజ్ఞాన శాస్త్రీయతను నిరూపించి భూగోళంపై మహర్షుల ఆయుర్వేద పతాకాన్ని ఎగురవేసి నేటి ఆధునికప్రజల కళ్ళు తెరిపించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

గత 15 సం.గా మనం చేస్తున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారంతో తమ వ్యాధులను పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయుర్మాత బిడ్డలంతా తమ స్వానుభవాలను ఈ వేదికపైన ఎలుగెత్తి చాటడానికి సిద్ధంకమ్మని ఆహ్వానిస్తున్నాం!

రోజూ లక్షలాది గోవులవధతో అధ:పతనమైపోతున్న మన దేశాన్ని, గోరక్షణతో పునరుజ్జీవనం చేయడానికి ముఖ్యంగా గోమూత్రంతో, గోఅర్కంతో, పంచగవ్యంతో, తులసి వేప మారేడు కలబంద మొదలైన మూలికలతో వికృతవ్యాధులైన క్యాన్సర్, సోరియాసిస్, కళ్ళు దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు కృశించడం, అండాశయ గర్భాశయాల్లో రొమ్ముల్లో గడ్డలు నీటిబుడగలు పుట్టడం, అతికొవ్వు పెరగడం, చెవిటితనం, మూగతనం మొద లైన అన్నిరకాల అనారోగ్యాలనుండి విముక్తులై ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయుర్వేద వీరసోదరీసోదరులంతా తమ అనుభవాలను స్వదస్తూరితో వ్రాసి తమ ఫోటోలను జతపరచి శిబిరంనాడు మాకందజేసి వేదికపై మీ ఆరోగ్యవిజయాలను ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పాలని స్వాగతం పలుకుతున్నాం!

అనుభవాలు చెప్పేవారు తమ అంగీకారాన్ని 9550819215 నెంబర్‌కు ఫోన్ ద్వారాగాని 8297037650, 8297034605 నెంబర్లకు మెసేజ్‌ద్వారాగాని తెలియజేయగలరు.

దూరప్రాంత అభిమానులకు వసతిసౌకర్యం, అందరికి ఆహార సౌకర్యం కలదు



# ఇంట్లో డబ్బులలెక్కలు - చూసుకొంటున్నారుగానీ వంట్లో పెరిగే జబ్బులలెక్కలు - ఎవరూ చూసుకోవడంలేదు

## జీవితమే - ఓ లెక్కల పుస్తకం

లెక్కల పుస్తకంలో వేరువేరు అంశాలకు చెందిన ప్రకరణాలు ఎలా ఉంటాయో అదేవిధంగా జీవితమనే లెక్కల పుస్తకంలో కూడా బాల్యం, కౌమారం, యౌవనం, వార్ధక్యం అనే ప్రకరణాలు కూడా ఉంటయ్.

ఒక పెద్ద లెక్కలో మొదట్లోగాని, మధ్యలోగాని, చివర్లోగాని ఎక్కడ చిన్న పొరపాటు జరిగినా లెక్కమొత్తం ఎలా తప్పుగా మారుతుందో అలాగే జీవితంలోని వివిధదశల్లో ఏ దశలో అయినా జరిగే పొరపాటు మొత్తం జీవితాన్నే తప్పుల తడికగా మారుస్తుంది.

మన కుటుంబమనే లెక్కల పుస్తకంలో మన జీవన విధానాలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, ఆహారవిహారవ్యవహారాలు, సంస్కృతీసంప్రదాయాల ఆచరణలు, ఆరోగ్య సౌభాగ్యమహాభాగ్యాలు, నైతికవిలువలు, బరువుబాధ్యతలు అనే అనేక ప్రకరణాలుంటయ్. వీటిలో ఏ ఒక్క ప్రకరణంలోని లెక్క తప్పినా మిగిలినవన్నీ తప్పుడు లెక్కలుగా మారిపోతయ్.

ఈనాడు మనదేశంలో ప్రతి కుటుంబ యజమాని ఈ యదార్థ జీవన గణితాన్ని మరచిపోయి కేవలం ధనసంపాదనయంత్రంలాగా డబ్బుల లెక్కలు మాత్రమే చూసుకోవడం వల్ల మన కుటుంబాలు జీవితాలు నానా భ్రష్టవ్యాధులతో, పరిష్కారంలేని సమస్యలతో క్షీణించిపోతున్నయ్. ఆ క్షీణతెంత తీవ్రస్థాయిలో ఉందో తెలుసుకుందాం.

## తల్లడిల్లుతున్న - తల్లిదండ్రులు

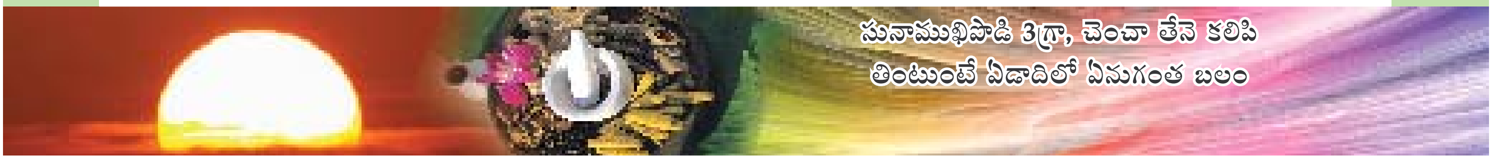
స్వాతంత్ర్యానికి ముందు మనదేశంలో ప్రతీఇంటా పిల్లలంతా తల్లిదండ్రుల అదుపాజ్ఞల్లో వాళ్ళ కళ్ళముందే పెరిగేవారు. పసితనంనుండే బిడ్డలకు దేశీయధర్మం గురించి, తల్లిదండ్రుల ఔన్నత్యంగురించి, సామాజిక బాధ్యతలగురించి, ఆరోగ్యరక్షణగురించి శిక్షణఉండేది. అందుకే నాటి బిడ్డలు వారి తల్లిదండ్రులను వృద్ధాప్యంలో ఏ కొరతాలేకుండా ఎంతో గౌరవాభిమానంతో దేవుళ్ళలాగా చూసుకునేవారు. నాటి జీవనగణితంలో తప్పులు దొర్లేవికావు.

స్వాతంత్ర్యానంతరం దేశ సామాజిక ఆర్థిక రాజకీయ పరిస్థితులు మారడంతో విదేశీవిషసంస్కృతి బలవంతంగా మన అమృతజీవనంలోకి ప్రవేశించడంవల్ల కుటుంబగణితం కుంటుబడటం మొదలైంది.

చదువుల్లో దేశం, ధర్మం, పెద్దలపట్ల గౌరవం, నైతికత అనే అంశాలు క్రమంగా తగ్గిపోతూ ఉద్యోగమో వ్యాపారమో చేస్తూ లక్షలుకోట్లు కూడబెట్టడమే మానవధ్యేయమనే అనైతిక పాఠాలు పెచ్చుపెరగడంతో బిడ్డల పెంపకం విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఈ కొత్తవిధానాలను పాటిస్తూ, నైతికవిలువలు నేర్పడం మరువటంతో సహజంగానే బిడ్డల్లో అమ్మానాన్నలపట్ల, కుటుంబపెద్దలపట్ల ఉండవలసిన ప్రేమ, గౌరవం, ఆదరాభిమానాలు క్రమంగా తగ్గిపోయి ఉదాసీనత పెరిగిపోయింది.

**నెలనెలా జమాఖర్చులు, ఆదాయం, బ్యాంకునిలువలు లెక్కచూసుకుంటున్నాం**
**కానీ రోజురోజూ వంట్లో ఏ జబ్బులెందుకు ప్రవేశిస్తున్నాయో గమనించడంలేదు**
**రోగమొస్తే మందులువాడటంతప్ప రోగమెలావచ్చిందో ఆలోచించడంలేదు**
**అకాలమృత్యువస్తే ఏడుస్తున్నాంగానీ ఎందుకొచ్చిందో ప్రశ్నించుకోవడంలేదు**



ఈ కారణంగా తల్లిదండ్రులకు బిడ్డలకు మధ్య అగాధమేర్పడి కుటుంబపెద్దలు మానసికవేదనతో నానా వ్యాధులకు గురౌతూ ఎందరు బిడ్డలున్నా కూడా ఆదుకునే వారులేని అనాథల్లా బ్రతుకుతున్నారు. ఇక ఉద్యోగాల్లో వ్యాపారాల్లో స్థిరపడ్డవారి బిడ్డల బ్రతుకులెక్కలు ఎలా భగ్న మౌతున్నాయో తెలుసుకుందాం.

## విలవిలలాడుతున్న - వివాహితులు

తల్లిదండ్రులకు దూరంగా ఎక్కడో ఉద్యోగంచేస్తూనో వ్యాపారంచేస్తూనో జీవిస్తున్నవారి కొడుకులు కూతుళ్ళు తమ కన్నవారిమీద అభిమానమున్నాగానీ తమ పనులవత్తిడివల్ల దగ్గరుండి తగిన సేవాసహకారాలు అందించలేకపోతున్నారు.

అంతేగాక పెద్దల అజమాయిషీ వారి సలహాసంప్ర దింపులు లేకపోవడంవల్ల జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతీచిన్న సమస్యకు బెంబేలుపడిపోతున్నారు. భార్యాభర్తల మధ్య అప్పుడప్పుడు సహజంగావచ్చే చిన్నచిన్న కీచులాటలను పెద్దవిగాచేసుకొని అహంకారాలతో ఆభిజాత్యాలతో తీవ్ర నైరాశ్యానికి గురౌతున్నారు.

అంతేగాక ఇంటికి తామే పెద్దలు కావటంవల్ల ఆధు నిక నాగరికతామోజులో తాగుడువంటి దుర్వ్యసనాలకులోనై యౌవనప్రాయంలోనే రక్తపోటు, గుండెపోటు వంటి అనేక వ్యాధులతో అలమటిస్తూ కేవలం డబ్బు సంపాదించే యంత్రాల్లా నిర్జీవంగా నిస్సారంగా బ్రతుకుతున్నారు. అయి నాకూడా తమ జీవనగణితం లెక్క తప్పుతుందని తెలుసు కోలేకపోతున్నారు.



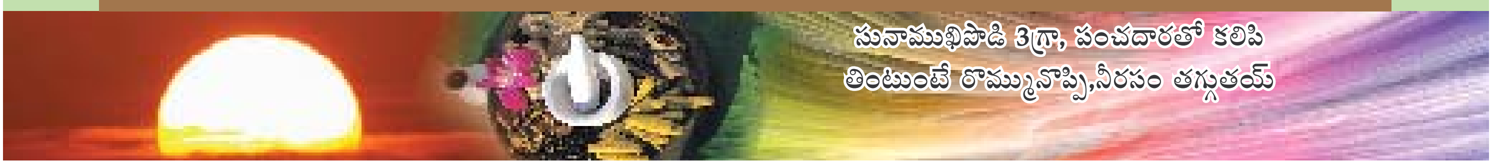
## బలహీనమౌతున్న - బాలబాలికలు

నేటి ఆధునిక గృహాల్లో నాయనమ్మ, తాతయ్యల అచ్చట్లకు ముచ్చట్లకు దూరమై, ధనసంపాదనలోపడ్డ తల్లి దండ్రులనుండి సంపూర్ణ ప్రేమానురాగాలు కరువై, సరైన ఆలనాపాలనాలేక బాల్యంలోనే బలహీనపడుతున్నారు నేటి బిడ్డలు. రెండుమూడేళ్ళు నిండకముందే మొదలయ్యే బల వంతపుచదువులతో,విషపూరితమైన సారరహితమైన ఆహార పదార్థాలతో శరీరానికి కనీసవ్యాయామంలేక మానసిక వికాసం తరిగిపోతూ పసితనంలోనే ఎంతోమంది పిల్లలు రోగిష్టులుగా మారుతున్నారు.

కంటిచూపుతగ్గి, చెవిటితనం పెరిగి, జుట్టుపండిపోయి, జ్ఞాపకశక్తి లోపించి శారీరక మానసికరోగులుగా మారిపోతు న్నారు. నిరంతరం ఏదో ఒకవ్యాధితో పీడించబడుతూ రోజూ విషరసాయనాలతో కూడిన మందులు మింగుతూ చిన్నతనం నుండే బిడ్డలశరీరం విషమయమై వారి అందమైన భవి ష్యత్తును అంధకారంచేస్తుంది.

(ఈ లెక్కలెందుకు తప్పుతున్నాయో, ఎవరి తప్పిదంవల్ల మన కుటుంబాలు కూలిపోతున్నాయో వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)







డా॥ పిట్టూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

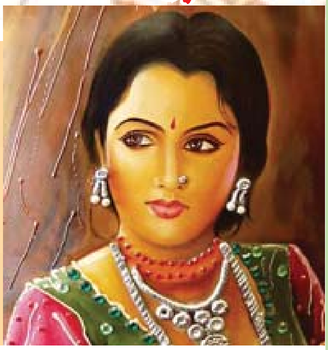
# స్త్రీలకు గర్భాశయంలో నెత్తుటిగడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్) ఎందుకు పుడుతున్నయ్?

**అధికశాతం మంది స్త్రీలకు గర్భాశయంలో - నెత్తుటిగడ్డలెందుకు వస్తున్నయ్?**

**ఆ గడ్డలు నయంకావని నేటి వైద్యులు - గర్భాశయాలనెందుకు తీసివేస్తున్నారు?**

**శస్త్రచికిత్స అవసరంలేకుండా ఇంటిలోనే - నెత్తుటిగడ్డలనెలా కరిగించవచ్చు?**

**ఈ గర్భాశయగడ్డల నివారణకు - ఆయుర్వేదమహర్షుల పరిశోధనలేమిటి?**



## ఆడబిడ్డలకు గర్భాశయంలో నెత్తుటిగడ్డలు - ఎందుకు పుడతయ్?

తరతరాల దేశీయ అమృతజీవనవిధానం ఏనాడు మంటగలసి పోయిందో, విదేశీ విషజీవన పద్దతులు ఏ దుర దృష్టకాలంలో మనదేశంలో ప్రవేశించాయో ఆనాటినుండే ఆడబిడ్డల జీవితం అంధకారమయమైంది.

* బహిష్టుసమయంలో శరీరానికి అధికవేడి పుట్టించే మాంసం, మసాలాలు, చేపలు, గుడ్లు, కారం, ఉప్పు, పులుపు అధికంగా వాడటం.

* ఋతురక్తం స్రవించే బహిష్టుసమయంలో ఆధునిక వైద్యుల మాటలునమ్మి సంభోగంలో పాల్గొనటం

* మిగిలిన రోజుల్లోలాగే బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు కూడా సినిమాలకు, షికార్లకు తిరగడం లేదా ఎండలో సంచరించడం, శరీరానికి శ్రమకలిగే పనులుచేయడం.

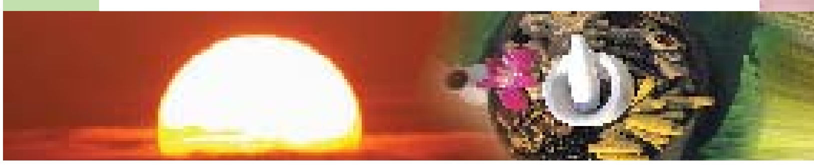
* మలమూత్రాలను సకాలంలో విసర్జించకుండా పనుల్లోపడి బలవంతంగా నిరోధించడం.

* ప్రసవకాలసమయంలో ఆహారనియమాలు పాటించకుండా వాతంకలిగే చల్లని పదార్థాలు దుంపలు సేవించడం.

* ఏదోఒక అవసరంకోసం ఇంగ్లీష్‌గోలీలు మింగి బలవంతంగా సహజ బహిష్టును ఆపడం.

ఇటువంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల వాతదోషం ప్రకోపించి నెలనెలా సహజంగా విడుదలకావలసిన బహిష్టు రక్తాన్ని నిరోధించడంవల్ల ఆ రక్తం క్రమంగా నెత్తుటి గడ్డలన బడే ఫైబ్రాయిడ్స్‌గా ఏర్పడతయని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.



సునాముఖిపొడి 3గ్రా, గుల్‌కందతో కలిపితింటే అగ్నిమాంద్యం హరించి ఆకలి పెరుగుతుంది

## గర్భాశయగడ్డల - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల స్త్రీల గర్భాశయంలో ఏర్పడిన గడ్డలవల్ల వారికి తరచుగా జ్వరంరావడం, దప్పిక పుట్టడం, ముఖం శరీరావయవాలు ఎర్రబడటం, ఆహారం జీర్ణమయ్యేటప్పుడు భరించలేని నొప్పిపుట్టడం, అధికంగా చెమటకారడం, కింది పొట్టలో తాపం కలగడం, గర్భాశయంలో విపరీతమైన మంట, పోటుకలగడం, ముద్దలుముద్దలుగా చెడు నెత్తుటిగడ్డలు పడుతుండటంతోపాటు తీవ్రంగా రక్తం స్రవించడం జరుగుతుంది.

## గర్భాశయగడ్డలుగల స్త్రీలకు - తైలాభ్యంగనం

గర్భాశయంలో లేక అండాశయంలో గడ్డలు, నీటి బుడగలు ఏర్పడిన స్త్రీలు రోజూ నియమంతప్పకుండా గోరు వెచ్చని నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా ముఖ్యంగా పొత్తి కడుపుపైన సున్నితంగా మర్దనచేసుకోవాలి. ఒకగంట ఆగిన తరువాత అవకాశమున్నవారు శరీరానికి ఆవిరి పట్టించి స్నానంచేయాలి.

## గర్భాశయగడ్డలుగల స్త్రీలకు - విరేచనౌషధం

పైన తెలిపినట్లు గర్భాశయంలో నెత్తుటిగడ్డలు, అండాశయంలో నీటి బుడగలు ఏర్పడిన స్త్రీలు ముందుగా విరేచనానికి ఔషధం తీసుకోవాలి.

ఒకపెద్దగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకటీచెంచా మోతాదుగా త్రిఫలకల్పచూర్ణం వేసి సగానికి మరిగించి వడపోయాలి. అందులో తెగడచూర్ణం పావుటీచెంచా మోతాదుగా కలిపి నిద్రించేముందు సేవించాలి.

తీవ్రమలబద్ధకంతో బాధపడేవారు తెగడచూర్ణాన్ని పావుచెంచా మోతాదునుండి అరటీచెంచా మోతాదు వరకు పెంచవచ్చు. దీనివల్ల ఉదయంలేవగానే సుఖవిరేచనమై గర్భాశయ, అండాశయ సమస్యలకు కారణమైన చెడు వాయువు కూడా బహిష్కరింపబడి సమస్య పరిష్కారానికి మార్గం సులువౌతుంది.

## గర్భాశయగడ్డలుగల స్త్రీలకు - గోఅర్కం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న గర్భాశయ నెత్తుటి గడ్డలను అండాశయ నీటిబుడగలను కరిగించడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరంలేకుండా మీరు తిరిగి సంపూర్ణారోగ్య వంతులు కావడానికి గోమాత ఆశీస్సులు తీసుకోవలసిందే.

దేశవాళీ గోమాత నుండి ఉదయంపూట ప్రథమ గోమూత్రాన్ని మట్టిపాత్రలో పట్టుకొని ఏడుపొరలు వేసిన నూలుబట్టలో వడపోసి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకొని రోజూ ఉదయంపూట పావుటీకప్పు మోతాదుగా సమంగా మంచి నీళ్ళు కలుపుకొని తేనె లేక పటికబెల్లం ఒక టీచెంచా మోతా దుగా కలిపి సేవించాలి.

## గర్భాశయగడ్డలుగల స్త్రీలకు - కలబంద

బిడ్డలారా! పైన గోతీర్థం సేవించినట్లే మిమ్మల్ని కాపాడగల కలబందగుజ్జును కూడా ప్రతిరోజూ సేవించండి. కలబందగుజ్జు 30గ్రా, తీసి చేతితో పట్టుకొని మూడుసార్లు మంచినీటిలో ముంచి విదిలించి ఒక గాజుగ్లాసులో వేయండి.



తరువాత అందులో ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు పావు చెంచా, జిలకరపొడి పావుచెంచా, తిప్పతీగపొడి పావుచెంచా, పటికబెల్లంపొడి అరటీచెంచా, మంచినీరు అరకప్పు కలిపి చెంచాతో గిలకొట్టి ఆ పానీయాన్ని సాయంత్రంపూట సేవిం చండి. ఇలా సేవిస్తూ చెప్పబోయే యోగాల్లో అనుకూలమైనవి వాడుకోండి.

**పిలిచిన మరుక్షణమే స్పందించగల - ఆయుర్వేద వీరాధివీరులెవరో ముందుకురండి!**

**ఆయుర్వేద విలువను, గౌరవాన్ని కాపాడటం కోసం, పిలిచిన మరుక్షణమే ఎన్ని పనుల్లో ఉన్నా వాటిని వదలి చెప్పిన కార్యక్రమంలో వీరోచితంగా, ధైర్యసాహసాలతో పాల్గొనగల వీరాభిమానులంతా తమ వివరాలను 8297037650, 8297034605 నంబర్లకు మెసేజ్ చేయండి... డా. ఏల్చూరి**

## గర్భాశయగడ్డలకు - ద్రాక్షాదియోగం

గర్భాశయ అండాశయ సమస్యలతో బాధపడేస్త్రీలు రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు చెప్పబోయే రెండువిధాల యోగాల్లో ఏదోఒకటి ఆచరించాలి.

1) పావులీటర్ మంచినీటిలో నల్లద్రాక్ష 50గ్రా, కరక్కాయపొడి 5 గ్రా, కలిపి చిన్నమంటమీద సగానికి మరిగించి వడపోయాలి. ఆ కషాయంలో పాతబెల్లం 30గ్రా, కలిపి కరిగించి సేవించాలి (లేక)

2) ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో త్రిఫలచూర్ణం 5గ్రా, ఒకటీచెంచా చక్కెర వేసి కలిపి నిద్రించేముందు సేవించాలి.

దీనివల్ల గర్భాశయ, అండాశయాల్లో అధికవేడి చేరకుండా, చెడురక్తం గడ్డకట్టకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.

## గర్భాశయగడ్డలకు - ఆమ్లఘృతం

పచ్చి ఉసిరికపండ్లరసం 100గ్రా, చెరకురసం 100గ్రా, కరక్కాయపొడితో కాచిన కషాయం 100గ్రా, ఆవునెయ్యి 100గ్రా, తీసుకొని చిన్నమంటమీద నెయ్యి మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ఆమ్లఘృతాన్ని ఉదయసాయంత్రవేళల్లో ఒక టీచెంచా మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే గడ్డలు కరిగిపోతయ్.

## గర్భాశయగడ్డలకు - నువ్వుల కషాయం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో రెండు టీచెంచాల నువ్వులువేసి సగానికి మరిగించి వడపోయండి. ఆ కషాయంలో సొంఠిపొడి పావుటీచెంచా, మిరియాలపొడి పావుటీచెంచా, పిప్పళ్ళపొడి పావుటీచెంచా, గంటుబారంగి అనే మూలికపొడి పావుటీచెంచా, పాతబెల్లం 30గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 20గ్రా, కలిపి సేవించాలి.

పైన తెలిపిన మోతాదులో ముందుగా సగభాగంగా మాత్రమే మొదలుపెట్టి మీ శరీరస్వభావానికి అనుకూలంగా అలవాటయ్యే విధంగా క్రమంగా పెంచుకొని సేవిస్తుంటే గర్భాశయంలో పుట్టిన నెత్తుటిగడ్డలు, అండాశయంలో పుట్టిన నీటిబుడగలు హరించిపోవడమేకాక ఆగిన బహిష్టు కూడా సక్రమంగా తిరిగి మొదలౌతుంది. అండాల పునరుత్పత్తి ప్రారంభమౌతుంది.

ఈ ఔషధాన్ని సేవించడంవల్ల శరీరంలో అధికవేడి జనిస్తుంది. అలా వేడిజనించడం వల్లనే గడ్డకట్టిన చెడురక్తపు ముద్దలు కరిగి పడిపోవడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అయితే ఒక్కోసారి అధికరక్తస్రావం కూడా కావచ్చు. అలా జరిగితే వెంటనే అప్పటివరకు వాడుతున్న ఈ ఔషధాన్ని సేవించకుండా నిలిపివేసి క్రింద చెప్పబోయే మార్గం ద్వారా ఆ సమస్యను పరిష్కరించుకోండి.

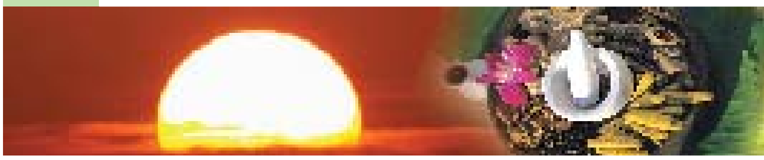
## అధికరక్తస్రావానికి - అద్భుతయోగం

బిడ్డలారా! పిస్తాపప్పు 30గ్రా, పచ్చివక్కలపొడి 30గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 60గ్రా, కలిపి దంచి ఉంచుకొని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా మూడుపూటలా ఈ ఆహారౌషధాన్ని సేవిస్తుంటే అధికబుతురక్తం ఆగిపోతుంది.

దీంతోపాటు అతిమధురంపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అందులో ఎండుద్రాక్షపండ్లు 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలవ జేయాలి. దీన్నికూడా మూడుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా సేవించాలి.

ఇలాచేస్తూ ఆహారంలో అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, పంచదార మాత్రమే ఆహారంగా సేవిస్తుంటే అధిక రక్తస్రావం అతిత్వరగా ఆగిపోతుంది.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని యోగాలు చెప్పుకుందాం!)



సునాముఖిపొడి 3గ్రా, చెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపితింటుంటే వళ్ళునొప్పులు తగ్గిపోతయ్



# ఇంతులారా అందుకోండి చేమంతుల సౌందర్యం

## నయన సౌందర్యానికి-చేమంతులు

చేమంతులు చక్కని సౌందర్యసాధనాలు. విరివిగా దొరికే వీటితో లావణ్యవంతమైన చర్మాన్ని, కాంతులీనే కళ్ళను సొంతం చేసుకోవచ్చు. చేమంతి రెక్కలను పలుచని వస్త్రంలో కట్టి వాటిని చల్లనినీటితో తడిపిన బట్టలో పెట్టాలి. పూలు చల్లబడిన తరువాత కళ్ళమీద పెట్టుకుంటే అలసిన కళ్ళు స్వాంతన పొందుతయ్.

కళ్ళు ఎర్రబడినప్పుడు మంటగా ఉన్నప్పుడు కళ్ళ కింద ఉబ్బినప్పుడు కళ్ళకింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడినప్పుడు కూడా వీటినే పైన తెలిపినట్లు వాడితే చక్కని ఉపశమనం కలిగి కళ్ళు స్వచ్ఛంగా కాంతులీనుతయ్.

చేమంతి రెక్కలను మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి పిండిన తడిబట్టలో వేసి మూసిన కళ్ళపైన ఉంచి అయిదు పదినిమిషాలాగి తీసివేయడం ద్వారా కూడా నయన సౌందర్యాన్ని పొందవచ్చు.

## శరీర పరిమళానికి – చేమంతులు

తాజా చేమంతి రెక్కలను కాని ఎండిన రెక్కలను కాని పలుచని వస్త్రంలో కట్టి స్నానానికి వేడిచేసే నీటిలో వేయాలి. చన్నీటితో స్నానం చేసేటట్లయితే చిన్నపాత్రలో నీటిని తీసుకొని అందులో చేమంతిరెక్కలుంచిన సంచిని వేసి వేడిచేసి ఆ నీటిని స్నానంచేసే నీటిలో కలుపుకోవచ్చు.

ఈ నీటితో స్నానంచేస్తే శరీరం చక్కగా సేదదీరుతుంది. చర్మం పొడిబారకుండా మృదువుగా కూడా ఉంటుంది. శరీరం రోజంతా పరిమళాలను వెదజల్లుతుంది.

## కేశసౌందర్యానికి – చేమంతులు

చేమంతులు చక్కని కేశసౌందర్యాన్ని కూడా అందిస్తయ్. ఒక పాత్రలో 100గ్రా, కొబ్బరినూనె పోసి అందులో అరకప్పు చిదిమిన చేమంతిరెక్కలను వేసి కొద్దిగా వేడి చేయాలి. చల్లారిన తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని ఒక సీసాలో పోసి మూడువారాలపాటు గది ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచాలి.

సీసాను కనీసం రోజుకొకసారి అయినా పదార్థాలు కలిసేటట్లుగా బాగా కదుపుతుండాలి. మూడువారాల తరువాత నూనెను వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ తలకు పెట్టుకుంటే జుట్టు మృదువుగా నిగనిగలాడుతూ తయారౌతుంది. తాజా చేమంతి రెక్కలు సాధ్యం కానప్పుడు ఎండిన చేమంతిపూల రెక్కల పొడిని కూడా కలుపుకోవచ్చు.

## ముఖ, చర్మసౌందర్యానికి చేమంతులు

తాజా చామంతిపూలను తెచ్చి రెక్కలు తీసి వాటిని ఒకపాత్రలో వేసి మునిగేవరకు వేడినీటిని పోయాలి. తరువాత గుజ్జులాగా రుబ్బి బట్టలోవేసి పిండాలి.

ఆ రసంలో తగినంత పాలమీది మీగడగాని లేక తేనెగాని కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి లేదా శరీరమంతా లేపనంచేసుకొని ఆరిపోయిన తరువాత స్నానంచేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుమూడుసార్లు చేస్తుంటే ముఖసౌందర్యం, చర్మసౌందర్యం పెరుగుతుంది.

సునాముఖిపొడి 3గ్రా, గ్లాసు మంచినీటితో
కలిపి సేవిస్తుంటే ఏ రోగమూరాదు

# పేగు(హెర్నియా)ఎందుకు-జారుతుంది ? అది తిరిగి స్వస్థానానికెలా-చేరుతుంది ?

## పేగు జారడమంటే ఏమిటి ? అదెందుకు జరుగుతుంది?




శరీరంలో చెడువాయువును ప్రకోపింపజేసే అరగని మురిగిన చల్లని పదార్థాలను అధికంగా భుజించడంవల్ల, చన్నీటితో స్నానంచేయడంవల్ల, మల మూత్రాలను అవసరమైనప్పుడు విసర్జించకుండా నిరోధించడం లేదా బల వంతంగా విసర్జించడంవల్ల, తన శక్తికి మించిన బరువులను పైకెత్తటంవల్ల, ఎక్కువదూరం ఎక్కువకాలం నడవడంవల్ల, వంకరటింకరగా నిద్రించడంవల్ల, తనకంటే బలమైనవారితో కలబడటంవల్ల వాతం ప్రకోపించి చిన్నప్రేవుల్లోని కొంతభాగాన్ని స్వస్థానం నుండి కిందకు నెట్టివేస్తుంది.

అలా కిందకుజారిన ఆ పేగు గజ్జల్లోచేరి గడ్డలాగా, గ్రంధిలాగా వాపుకలిగి కనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆంత్రవృద్ధి లేక పేగుజారడం లేక హెర్నియా అంటారు.

## పేగు జారడాన్ని - అశ్రద్ధచేస్తే ఏమౌతుంది?

పేగుజారిన వెంటనే తగిన శ్రద్ధతీసుకోకుండా అశ్రద్ధచేస్తే క్రమంగా కిందికిజారిన పేగువాపు, పోటు అంతకంతకు తీవ్రమౌతుంది. మరికొంతకాలం ఉపేక్షిస్తే ఈ వాపు అండకోశాల్లోకి చేరి వాటిని కూడా ఉబ్బిపోయేటట్టుచేస్తుంది.

అయితే ఈ జాప్యంవల్ల పేగుల్లో ఉండే శ్లేష్మం కిందికిజారి అండకోశాల్లోచేరి వాటిని వాతదోషంతో కలిసి వృద్ధి నొందించే పరిస్థితి కలిగితే ఆ సమస్య అసాధ్యమని ఆయుర్వేద మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

అందువల్ల పేగుజారిన తరువాత ఆలస్యంచేయకుండా కిందచెప్పబోయే సులభమైన ఆహారయోగాలను పాటించి మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరే కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



## జారిన పేగుకు - బలాయోగం

బలచెట్టువేళ్ళు ఒకకేజి తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగొట్టి పాత్రలోవేసి అందులో ఎనిమిది కేజీల మంచినీళ్ళు పోసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంటమీద రెండుకేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోయాలి.

అందులో ఒకకేజి ఆముదంనూనె కలిపి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలవజేసు కోవాలి. ఇలా తయారైన ఆముదాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని వంటాముదంలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నొప్పితో కూడిన ఆంత్రవృద్ధి క్రమంగా స్వస్థానానికి చేరుతుంది.

సునాముఖిపొడి 3గ్రా, అరకప్పు ఆవుపాలతో కలిపి సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి




## జారినపేగు(హెర్నియా)కు - రాస్నాదికషాయం

దుంపరాష్ట్రం, అతిమధురం, తిప్పతీగ, ఆముదంచెట్టువేళ్ళు, బల వేళ్ళు, పల్లేరు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, విడివిడిగా దంచి అన్నిటినీ కలిపి చూర్ణం చేసుకొని నిలవజేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఈ చూర్ణం 10గ్రా, కలిపి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. అది గోరువెచ్చగా అయిన తరు వాత అందులో వంటాముదం ఒకటీచెంచా మోతాదుగా కలిపి సేవిస్తుంటే పేగుజారడం హరించిపోతుంది.

## జారిన పేగువాపుకు - పిప్పల్యాదిలేపనం



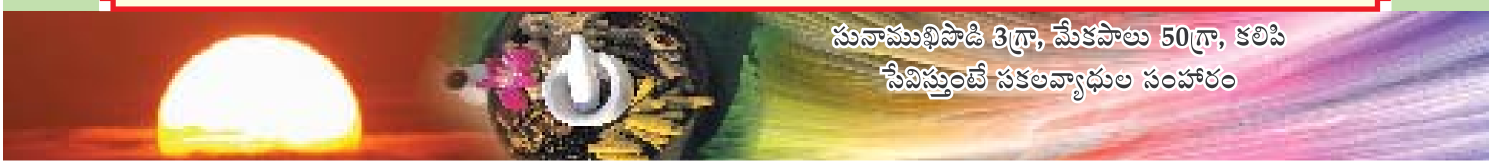

పిప్పళ్ళు, జిలకర, పుష్కరమూలం, రేగిచెట్టుఆకు, ఎండిన ఆవుపేడ, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి చూర్ణంకొట్టి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా తీసుకొని పులిసిన గంజితో కలిపి సానరాయిపైన మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి వాపుపైన పట్టువేస్తుంటే క్రమంగా వాపు, తీపు తగ్గుతయ్.

## జారిన పేగుకు - అపథ్యాలు

మాంసాహారం, పెరుగు, మినుములు, పిండిపదార్థాలు, పులిసిన పదార్థాలు, బచ్చలి కూర, అరగని దుంపలు నిషేధించాలి. అదేవిధంగా మలమూత్రాలను బలవంతంగా ఆపటం, వాహనాలమీద అతిగా తిరగడం, శక్తికిమించిన దేహపరిశ్రమచేయడం, అతిగా భుజించడం, ఎక్కువదూరం నడవడం, ఉపవాసాలుండటం మానుకోవాలి.







డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

# చలికాలపు వ్యాధులబారినపడకుండా పిల్లల్ని పెద్దలు - ఎలా సంరక్షించుకోవాలి?

చలికాలం వచ్చీరాగానే పిల్లల్లో ఎక్కువమంది అనారోగ్యంపాలుకావడం అందరిండ్లల్లో జరుగుతూనేఉంది. ఇది ప్రతి సంవత్సరం జరుగుతూనే ఉన్నా ఏ ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోకుండా ఎప్పటికప్పడు బిడ్డలకు జలుబు, జ్వరం, పడిశం, దగ్గు, ఊపిరాడకపోవడం, ముక్కు బిగదీయడం, ఎగశ్వాసవంటి సమస్యలు రాగానే ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీసి పిల్లల శరీరాలు తట్టుకోలేనంత తీవ్రస్థాయిలోని భయంకర ఔషధాలు తీసుకోవడం వాడటం జరుగుతుంది. దీనివల్ల బిడ్డలు అప్పటికప్పడు ఆరోగ్యవంతులౌతున్నా ఆ తరువాత ఆమందుల వికృతప్రభావానికి బల హీనులై మరెన్నో కొత్తకొత్త రోగాలకు గురౌతున్నారు. ఈ దుస్థితి మరలామరలా కలుగకుండా మన బిడ్డలను మనమే ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

## పిల్లల పెంపకంలో – తల్లుల అజాగ్రత్తలు

ఆధునిక విజ్ఞానంపేరుతో మనదేశంలోకి మనిళ్ళలోకి బలవంతంగా చొచ్చు కొచ్చిన అనేకరకాల విషరసాయనిక పదార్థాలు మన బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని వారి భవితను, దేశభవితను సమూలంగా నిర్మూలన చేస్తున్నయని చెప్పడం అతిశయోక్తికాదు.

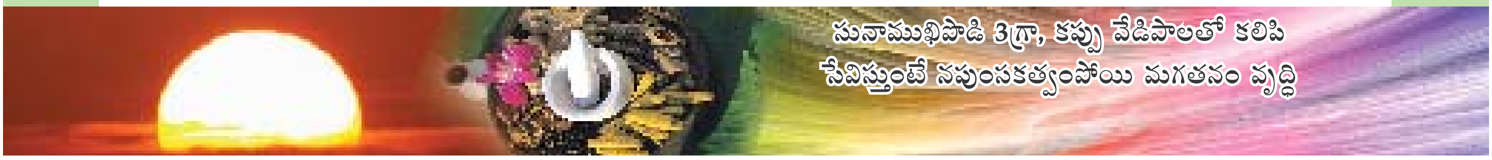
గొప్ప నాగరికతకు చిహ్నంగా మన గారాలబిడ్డలకు అందిస్తున్న చాక్లెట్లు, ఐస్ క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు ఇలాంటి అనేకరకాల భయంకర విషాలు వారి శరీరాల్లోకిచేరి వారి లేతదేహాలను ఎంత ఛిన్నాభిన్నం చేస్తున్నాయో మనం తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.



మనిళ్ళకు స్నేహితులుకాని, బంధువులుకాని వచ్చినప్పుడు పైన తెలిపిన విషపదార్థాలనే బిడ్డలకు బహుమతిగా అందిస్తూ వారి నాశనానికి కారకులౌతున్నారు.

వీటితోపాటు మనిండ్లలోని ఫ్రిజుల్లో నిలవుంచిన చల్లగా ఉన్న నీరు, పాలు, కూరగాయలు, పండ్లు మొదలైన అనేక ఆహారపదార్థాల వాడకంవల్ల కూడా పిల్లల్లో పెద్దల్లో అధికకఫం ఉత్పన్నమై తలలో, గొంతులో, ఊపిరితిత్తుల్లో చేరి శీతాకాలంలో మొదలయ్యే చలిగాలులు తగిలీతగలగానే ప్రకోపించి మన బిడ్డలను శాశ్వత కఫరోగులుగా మార్చివేస్తున్నయ్.

కాబట్టి వీటివాడకాన్ని పూర్తిగా తగ్గించి కఫాన్ని నిర్మూలించే మన ఇంటి ఆహార విధానాలను తెలుసుకొని బిడ్డలను ఆరోగ్యవంతులుగా పెంచాలని సూచిస్తున్నాం.



## కఫదోషపీడిత బిడ్డలకు ఆవనూనె అభ్యంగనం

ప్రియమైన తల్లులారా! కఫభారంతో అల్లాడుతున్న బిడ్డలకు ఉదయం నిద్రలేచీ లేవగానే కాలకృత్యాలు ముగించిన తరువాత గోరువెచ్చని ఆవనూనె వయసునుబట్టి ఒకటిరెండు చుక్కలు ముక్కుల్లోనూ, చెవుల్లోనూ ఉదయం సాయంత్రం రాత్రి వేయండి.

అదేనూనెను శరీరమంతా ముఖ్యంగా గొంతు, మెడ, ముఖం, ఛాతి, వీపు, పొట్ట, అరికాళ్ళు వీటికి సున్నితంగా నూనె ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేసి ఒకగంటాగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయించండి. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే ఈ విధానాన్ని రెండుపూటలా కూడా ఆచరించవచ్చు.

## కఫదోషంతో పుట్టిన అజీర్ణానికి – ఆర్ద్రకచూర్ణం

ఆయుర్వేదమ్మలారా! తలనుండి గొంతుద్వారా బిడ్డల నోట్లోకి వచ్చే కఫం చాలాభాగం ఉదరంలోకిచేరి జఠరాగ్నిని ఆర్పివేయడంవల్ల బిడ్డలకు అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, మలబంధం ఏర్పడతయ్. అన్నాన్ని చూడగానే వాంతి, ఏవగింపు, చిరాకు కలుగుతయ్. ఆ సమయంలో బిడ్డలపైన కోపంతో చేయిచేసుకోకుండా ఓర్పుతో ఆలోచించి చెప్పబోయే సులభమార్గాన్ని ఆచరించండి.

అల్లం 100గ్రా, తీసుకొని చిన్నముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పొడికొట్టండి. అలాగే జీలకర 100గ్రా, కొంచెం దోరగా చిన్నమంటపైన వేయించి దంచి పొడికొట్టండి. అదేవిధంగా పంచదార లేక కండచక్కెర 100 గ్రా, పొడిచేయండి. ఈ మూడింటిని కలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేయండి.

ఈ చూర్ణాన్ని బిడ్డలకు వయసునుబట్టి పావుటీచెంచా నుండి అరటీచెంచా వరకు మూడుపూటలా ఆహారానికి ఒక గంటముందు తినిపిస్తుంటే బిడ్డల ఉదరం శుద్ధిచెంది జఠరాగ్ని ఉత్పన్నమై బిడ్డలకు ఆకలి పెరిగి ఇష్టంగా ఆహారం సేవించగలుగుతారు.

## కఫాన్ని జయించే – హరిద్రాక్షీరం

తల్లులారా! సహజంగా మీరు బిడ్డలకు రోజూ ఉదయం సాయంత్రం పాలు తాగిస్తుంటారు. అయితే కఫదోషమున్న బిడ్డలకు పాలు విషంకన్నా ప్రమాదంగా మారి కఫాన్ని అధికంగా పెంచుతయ్.

అందువల్ల మీరు ఒక కప్పుపాలు పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో అరపావుచెంచా లేదా మూడుచిటికెలు ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు, చిటికెడు మిరియాలపొడి, ఒక గ్రాము సన్నగా తరిగిన అల్లంముక్కలు వేసి చిన్నమంటపైన మూడు పొంగులు పొంగించి దించి వడపోయండి. అందులో తగినంత పటికబెల్లం అనగా కండచక్కెరపొడి కలిపి బిడ్డలు తాగగలిగినంత వేడిగా తాగించండి.

ఇలా రెండుపూటలా చేయడంవల్ల పాలలోని కఫ తత్వదోషం హరించిపోయి కఫాన్ని నిర్మూలించే శక్తి పెరిగి బిడ్డలకు హాయిగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

## బిడ్డల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, అజీర్ణం, నొప్పులు హరించే తులసితల్లి చూర్ణం



ఓ ప్రియమైన బిడ్డలారా! మా గారాల మనువళ్ళు, మనమరాళ్ళైన మీ బంగారుబిడ్డలకు పైన తెలిపిన జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, అజీర్ణం, వంటినొప్పులు వచ్చినప్పుడు వెంటనే వాటిని తిరిగిరాకుండా అణచివేయగల ఒక అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఆహారౌషధం కానుకగా మీకందిస్తున్నాం.

తులశాకులపొడి 50గ్రా, ఇంట్లో తయారుచేసిన పసుపుపొడి 50గ్రా, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోండి. దీనిపైన 'తులసిమాతచూర్ణం' అని వ్రాసిపెట్టుకోండి.

ఈ చూర్ణాన్ని బిడ్డల వయసునుబట్టి మూడు చిటికెల నుండి అరపావుచెంచా లేదా పావుటీచెంచా వరకు తగినంత తేనెకలిపి సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుసార్లు ఆహారం తరువాత అరగంటాగి తినిపించండి. ఇది బిడ్డల పాలిట కల్పవల్లిగా ఆరోగ్యప్రదాయినిగా ఎల్లవేళలా వారిని కాపాడుతుందని మరువకండి.



## కఫసమస్యలున్న బిడ్డలకు ఆహారనియమాలు

సేవించదగినవి : పాతబియ్యం, వేడిఅన్నం, రాత్రి పూట గోధుమజావ లేక గోధుమ ఉప్మా, సముద్రలవణం, బీరకాయ, పొట్లకాయ, పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, అల్లం, పాతబెల్లం, దేశవాళి ఆవుపాలు, మెంతిమజ్జిగ, పసుపు ఉల్లిగడ్డముక్కలు కలిపి తాలింపు పెట్టిన చల్లచారు, కందిపప్పు, శనగలు, ఉలవకట్టు, పెసర కట్టు, లేత ముల్లంగి, ఆవునెయ్యి, పాత నిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరి పచ్చళ్ళు, పుదీనాపచ్చడి, కొత్తిమీర పచ్చడి వీటిని ఆహారంలో వాడవచ్చు.

సేవించకూడనివి : కొత్తబియ్యపు అన్నం, తెల్ల బియ్యపు అన్నం, చల్లబడి బిరుసెక్కి నిలవుంచిన అన్నం, దుంపలు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, చేపలు, మాంసహారాలు, వంకాయ, అనబకాయ, దోసకాయ, మునగకాయ, చల్లని నీళ్ళు, చన్నీటిస్నానం, చల్లనిగాలి, చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, బజారుతిండ్లు పూర్తి నిషిద్ధం.



సునాముఖిపొడి 3గ్రా, చింతాకురసం 30గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే కఫం, మలబంధం మటుమాయం

# వాకుడుచెట్టుతో - వల్లమాలిన యోగాలు

## పేనుకొరుకుడుకు - వాకుడు

తలలో వెంట్రుకలు ఊడిపోయి మాడుభాగం నున్నగా తయారై మందులు వాడుతుంటే వెంట్రుకలు కొంచెంకొంచెం వస్తూ మరలా ఊడిపోతూ చూడటానికి చాలా అసహ్యంగా తలకట్టు తయారౌతుంది.

ఈ పేనుకొరుకుడు సమస్యకు వాకుడువేళ్ళు పచ్చివి తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి కొంచెం నీటితో మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండితే రసం వస్తుంది.

ఆ రసంలో తేనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని పేను కొరుకుడుపైన రెండుపూటలా లోపలికింకేటట్లు రుద్దుతుంటే ఒకటి లేదా రెండువారాల్లో దట్టంగా వెంట్రుకలు మొలచి పేను కొరుకుడు హరించిపోతుంది.

## తలలో క్రిములకు - వాకుడు

ఒక వాకుడాకును తీసుకొచ్చి ముక్కలు చేసి అందులో మరేమీ కలపకుండా మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను బట్టలోవేసి పిండితీసిన రసం మూడునాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తుంటే కపాలంలో ఉండే క్రిములన్నీ జలజలమంటూ ముక్కులగుండా కిందపడిపోయి శిరస్సుకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## కడుపులో పురుగులకు - వాకుడు

వాకుడు కాయల్లోని విత్తనాలు, మునక్కాయల్లోని విత్తనాలు, వాయువిడంగాలు, మోదుగమాడలు ఒక్కొక్కటి 20గ్రా, తీసుకొని దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు పావుటీచెంచాపొడి 10గ్రా, బెల్లంతో కలిపి మెత్తగా నూరి ఉండచేసి చప్పరించి తిని ఒకగ్లాసు పలుచని తియ్యని మజ్జిగ తాగాలి.

ఇలా నిద్రించేముందు చేయడంవల్ల ఉదయకాల విరేచనంలో పేగుల్లో ఉండే నుల్లిపురుగులు, ఏలికపాములు పడిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



## మూత్రబంధం విడకొట్టే - వాకుడు

వాకుడుచెట్టును పూజించి తవ్వి వేళ్ళు తీసుకరావాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుచేసి దంచి రసం తీయాలి. ఆ రసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా లోనికి సేవిస్తుంటే మూత్రం ధారాళంగా విడుదలై క్రమంగా మూత్రబంధం హరించిపోతుంది.

## వాతపిత్తకఫదోషాలవల్ల వచ్చే మూత్రకృచ్ఛ్రానికి - వాకుడు

వాకుడువేళ్ళు, పాఠ, అతిమధురం, ఇప్పచెట్టుబెరడు, కొడిశెపాలగింజలు సమంగా కలిపి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకటీచెంచా పొడి కలిపి కప్పు కషాయానికి మరిగించి రెండుపూటలా తాగుతుంటే వాత పిత్త కఫదోషాల వల్ల మూత్రం నొప్పితో మంటతో బొట్టుబొట్టుపడే మూత్ర కృచ్ఛ్రం హరించి మూత్రం హాయిగా వెలువడుతుంది.

సునాముఖిపొడి 3గ్రా, అల్లంరసం 20గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే అజీర్ణ, సన్నిపాతజ్వరాలు అదృశ్యం

# మధుమేహం రాకూడదనుకుంటే ఎలాంటి ముందుజాగ్రత్తలు పాటించాలి?



డా॥ కె.విశ్వనాథం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదకుటుంబసభ్యులారా! ఈ ఆధునికయుగంలో మనమంతా తెలిసోతెలియకో చేస్తున్న పొరపాట్లవల్ల పిల్లలుపెద్దలు అంతా అతిత్వరలోనే మధుమేహ రాకాసికి బలయ్యే పరిస్థితులు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నయ్ ఇప్పటికే నూటికి సగంమందికి పైగా ఈ వ్యాధికి గురై దాని ప్రభావంతో మరెన్నో వ్యాధులను కొనితెచ్చుకొంటూ అవస్థలు పడుతున్నారు. ఇప్పటివరకు ఈవ్యాధి బయటపడనివాళ్ళు క్రిందచెప్పబోయే జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ తమను తాము కాపాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

## మధుమేహాన్ని నిరోధించాలంటే – దినచర్య మార్చండి

అధికశాతంమంది ప్రజలు ఈనాడు ప్రకృతివ్యతిరేకమైన జీవితాన్నే గడుపుతున్నారు. ఆ ఉల్లంఘనే మధుమేహానికి మూలకారణమౌతుంది కాబట్టి తక్షణమే దిన చర్యను కాలానుగుణంగా మార్చుకోండి.

* ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాత్రి పదిలేక పదకొండుగంటల్లోపు నిద్రించాలి. అలాగే ఉదయం నాలుగు లేక అయిదు గంటల్లోపు నిద్రలేచితీరాలి. ఈ ఒక్కనియమం మానవదేహాన్ని ప్రకృతిధర్మంతో లీనంచేసి శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలు సమస్థాయిలో సంచరిం చడానికి సహకరిస్తుంది.

* రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకటీచెంచా త్రిఫలకల్పచూర్ణం కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల ఉదయంలేవగానే ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా సుఖవిరేచనమౌతుంది. ఉదయం కాలకృత్యాలు పూర్తికాగానే గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా అభ్యంగనం చేయాలి.

* చెవుల్లో, ముక్కుల్లో రెండురెండుచుక్కలు వేసుకోవాలి. నోట్లో గుక్కెడునూనె పోసుకొని పదినిమిషాలు నిదానంగా పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. దీనివల్ల శరీరంలో అతికొవ్వు పెరగకుండా, ధాతువుల్లో మలినాలు పేరుకోకుండా, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినకుండా శరీరం సదా దివ్యంగా కాపాడబడుతుంది.

* పైన తెలిపినట్లు వంటికి తైలంపూసిన తరువాత ఒక గంటాగి స్నానంచేయాలి కాబట్టి ఆ గంటలోపుగా పావుగంట సర్వాంగవ్యాయామం, పావుగంట ఆసనాలు, పావుగంట ముద్రలు, పావుగంట ధ్యానం ఆచరించాలి.

## సర్వాంగ వ్యాయామంతో – మధుమేహనిరోధం

సర్వాంగవ్యాయామంలో ముందుగా 1) తలవ్యాయామం ఆచరించాలి : గాలి తీసుకుంటూ నిదానంగా తలను వెనుకవైపుకు వంచి రెండుమూడు సెకన్లు ఆపి తరువాత గాలి వదులుతూ ముందువైపుకు గడ్డం ఛాతికి ఆనేవరకు వంచాలి, మరలా గాలి తీసుకుంటూ వెనక్కువెళ్ళాలి. ఈ విధంగా 5 నుండి 10సార్లు చేయాలి.



**2) చేతులచాచే వ్యాయామం :** నిలబడి రెండుచేతులు సమంగా ముందుకు చాచివుంచి గాలి తీసుకొంటూ నిదానంగా బార్లాచాపాలి. కొద్దిసేపాగి తిరిగి గాలివదులుతూ చేతులను యధాస్థానానికి చేర్చాలి. ఇలా 5 నుండి 10సార్లు చేయాలి.



**3) చేతులు పైకెత్తే వ్యాయామం :** రెండుచేతులను ముందుకు చాచివుంచి గాలి పీల్చుకుంటూ నిటారుగా చెవులపక్కకుండేలా పైకెత్తాలి. కొద్దిసేపాగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5 నుండి 10సార్లు సాధనచేయాలి.

**4) చేతుల నమస్కారవ్యాయామం :** ఒక అడుగు దూరంగా పాదాలుంచి నిలబడి రెండు చేతులు బార్లాచాచి శ్వాసపీలు స్తూ చేతులను పైకెత్తి నమస్కారభంగిమలాగా కలపాలి. కొద్దిసేపుంచి యధాస్థానానికిరావాలి. ఇలా 5 నుండి 10సార్లు సాధనచేయాలి.

**5) పొట్ట వ్యాయామం :** పైన తెలిపినట్లే నిలబడి రెండుచేతులు పైకెత్తివుంచి పొట్టలోని గాలిని వదులుతూ నిదానంగా క్రిందికి వంగుతూ చేతులను పాదాలకానించాలి. కొద్దిసేపుంచి గాలి పీలుస్తూ పైకిలేవాలి. ఇలా 5 నుండి 10సార్లు సాధన చేయాలి.

**6) నడుంవ్యాయామం :** దృఢంగా నిలబడి రెండుఅరచేతులను నడుంవద్ద పిరుదులపైన ఉంచి గాలి తీసుకొంటూ ఛాతీభాగాన్ని నిదానంగా వీలున్నంత వరకు వెనక్కువంచాలి. కొంత విరామంతో గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5 నుండి 10సార్లు సాధనచేయాలి.



## సూర్యముద్రతో – మధుమేహనిరోధం

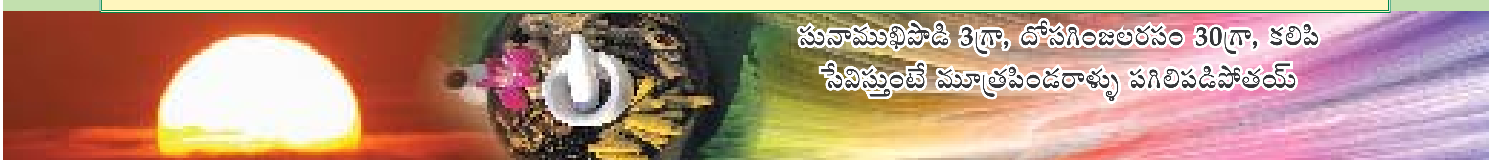
ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! సూర్యముద్రలోని విశేషశక్తివల్ల వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే మధుమేహాన్ని కూడా సమర్ధవంతంగా నిరోధించవచ్చుని తెలుసుకోండి. గదిలో చాపపైన సుఖాసనంలో ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి.

వెన్ను, తల నిటారుగా ఉంచి రెండుచేతులు చాచి మోకాళ్ళపై ఉంచి ఆ చేతుల్లోని ఉంగరంవేలుని క్రిందికి అరచేతికి ఆనించేటట్లు వంచి దానిపైన బొటనవేలునుంచాలి. మిగిలినవేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీన్నే సూర్య ముద్ర అంటారు.

ఇలా మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు లేదా ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగి పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున ఈ ముద్రను ధరిస్తుంటే మధుమేహానికి కారణమైన క్లోమగ్రంధి ఎప్పటికీ బలహీనపడకుండా శక్తివంతంగా మారుతుంది.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)







## మొలలు, వాతనొప్పులు, మూత్రసమస్య,ఉబ్బసం - సమస్యలు



శ్రీ కె. శంకర్‌రావు, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 56 సం.లు. నాకు గత ఆరేండ్లుగా మొలల సమస్య పీడిస్తుంది. మోకాళ్ల కదపలేని స్థితి, మూత్రం సరిగారాదు. వీటితోపాటు ఉబ్బసం కూడా మొదలైంది. మాటిమాటికి జ్వరమొస్తూ విరేచనాలౌతున్నయ్. ఎడమపక్క పొట్ట ఉబ్బింది. ఎన్నిమందులువాడినా ఆరోగ్యం చక్కబడటంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నిరుత్సాహపడకుండా ఎన్ని వ్యాధులనైనా ఎదిరించి జయించగల శక్తి మానవునికుంటుందనే విశ్వాసంతో ప్రయత్నించండి. అల్లం 30గ్రా, మిరియాలు 10గ్రా, పిప్పళ్ళు 8గ్రా, చవ్యం 10గ్రా, చిత్రమూలం 10గ్రా, నాగకేసరాలు 50గ్రా, పిప్పలికట్టె 10గ్రా, చిన్నఏలకులు 50గ్రా, వాము 10గ్రా, జిలకర 10గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘూళితంపట్టాలి.

అందులో మంచిపాతబెల్లం 300గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి దంచి ఆ ముద్దను 10గ్రా, తూకముండేలా ఉండలుకట్టి నిలువజేసుకోవాలి. పూటకు ఒక ఉండచొప్పున రెండుపూటలా చప్పరించి మంచినీళ్ళు తాగాలి. దీనివల్ల మొలలు, వాతనొప్పులు, మూత్రరోగాలు, దీర్ఘకాలజ్వరాలు, పాండురోగం, కడుపులో బల్ల, దగ్గు, ఉబ్బసం, వాంతులు, విరేచనాలు మొదలైన ఎన్నోవ్యాధులు హరించి సంపూర్ణారోగ్యం లభిస్తుంది. శుభం.

## బోదకాలి - సమస్య

శ్రీమతి నారాయణమ్మ, చిత్తూరు : ఆచార్యా! నా వయస్సు 42 సం.లు. నాకు గత పన్నెండేళ్ళుగా బోదకాలి సమస్య ఉంది. ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగి ఎన్నెన్ని మందులువాడినా వ్యాధి తగ్గక పెరుగుతూనేవుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ సమస్య పరిష్కారానికి ఆసుపత్రులకు తిరగడంమాని చెప్పబోయే మార్గాలను ఇంటి వద్దే ఆచరించి ఆరోగ్యసాధనకు ప్రయత్నించండి. 1) కరక్కాయపొడి 100గ్రా, మేలుకరమైన తిప్పసత్తు 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా పావుకప్పు గోమూత్రంలో కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. 2) పిప్పళ్ళు, తెల్లగలిజేరువేళ్ళు, కరకపెచ్చులు, తానికాయపెచ్చులు, ఉసిరికాయపెచ్చులు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచిజల్లించి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా తేనె 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. 3) ఉమ్మెత్తాకులు, ఆముదపాకులు, వావిలాకులు, తెల్లగలిజేరు, తెల్లావాలు, మునగచెట్టు బెరడురసం, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా కలిపి మెత్తగానూరి రసంతీసి ఆ రసాన్ని ఏనుగుకాలిపైన లేపనంచేయాలి.

ఈ విధంగా ఆచరిస్తూ ఆహారంలో మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, అతికారం, అతిఉప్పు, అతిపులుపు, వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ వీటిని నిషేధించి మిగిలిన పదార్థాలు వాడుతుంటే క్రమంగా బోదవ్యాధి కుదురుతుంది. శుభం.

## దెబ్బలవల్ల రక్తం అగని - సమస్య



శ్రీ వి. శ్రీకాంత్, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు. నాకు చిన్నతనంనుండి వంటిమీద ఎక్కడ దెబ్బ తగిలినా రక్తం ఆగకుండాపోతుంది. ఈ సమస్యతో నేను ఆటల్లో పాల్గొనలేక ప్రతీఅడుగు ఎంతోజాగ్రత్తగా వేస్తూ అభద్రతతో బతుకుతున్నాను. ఎన్నిమందులు వాడినా ఈ సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఇలాంటి సమస్యలకు మన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎంతో సులువైన, విలువైన తిరుగులేని అందుబాట్లో ఉండే మార్గాలను ఎప్పుడో అందించారు. అడ్డసరంఆకు తెచ్చి కడిగి నీళ్ళు కలపకుండా దంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండి రసంతీయాలి. ఆ రసాన్ని గిన్నెలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటమీద రసం విరిగేదాకా మరిగించి దించి ఆ విరిగిన రసం 50గ్రా, మోతాదుగా వడపోసుకొని తాగితే మరుక్షణమే శరీరంనుండి గానీ, దెబ్బలగాయాల నుండిగానీ ఆగకుండా ప్రవహించే రక్తం వెంటనే ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత నుండి రోజూ రెండుపూటలా అడ్డసరం ఆకుపొడి పావుటీచెంచా మోతాదుగా అరచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి. శుభం.

## పిప్పిగోళ్ళ - సమస్య

శ్రీ ఎం. రజని, గుడివాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు. ఏ కారణంవల్లనో కాలిగోళ్ళన్నీ పిప్పిగోళ్ళుగా మారినయ్. చూడటానికి నాకే చాలా అసహ్యంగా ఉంది. ఇక్కడ చాలారకాల ఔషధాలు వాడాను. ఏమాత్రం గుణం కనిపించలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఇప్పటిదాకా వైద్యులు వ్రాసిన మందులు వాడావు. ఇక ఇంట్లో నీ చేతులతో నీవే చేసుకోగల నీకు తెలిసిన ఆహారౌషధంతో నీ సమస్యను పరిష్కరించుకో. పచ్చిపసుపుదుంపలు తెచ్చి ముక్కలుచేసి దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయి. ఆ రసాన్ని ఒక ఇనుపకళాయి పాత్రలోపోసి అందులో రసం మునిగేవరకు కరక్కాయబెరడు ముక్కలువేసి మూతపెట్టి మూడురోజులు కదిలించకుండా ఉంచు. తరువాత తీసి మెత్తగానూరి నిలువజేసుకో. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అవసరమైనంత పొడిని కొంచెం మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి పిప్పిగోళ్ళకు పట్టించి ఉదయం స్నానం చేసేటప్పుడు కడుక్కో. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా పిప్పిగోళ్ళు, పుచ్చుగోళ్ళు హరించిపోయి మంచిగోళ్ళు తయారౌతయ్. శుభం.





## పెదిమలకు పుండ్ల - సమస్య

శ్రీ శ్రీవల్లి,ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 19 సం.లు. నా శరీరం ఎప్పుడూ అతివేడిగా ఉంటుంది. దానివల్ల పెదవులు పగిలిపోయి పుండ్లు పడుతున్నయ్. చాలారకాల అయింట్‌మెంట్లు, క్రీములు వాడాను. అప్పుడప్పుడు తగ్గి మరలా వస్తున్నయ్. తిరిగిరాకుండా తగ్గేమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ధనియాలపొడి 50గ్రా, జిలకరపొడి 50గ్రా, ఉసిరి కాయబెరడుపొడి 50గ్రా, పటిక బెల్లంపొడి 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడుపూటలా పూటకు ఒకటీచెంచా మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని ఆహారానికి గంటముందు కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించితినాలి. 2) జాజి కాయపొడి 50గ్రా,ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 50గ్రా, మంచి కల్తీలేని నెయ్యి 50గ్రా, కలిపి గుజ్జులాగానూరి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ లేపనాన్ని పెదవులకు పట్టించి ఉదయం కడుక్కోవాలి. దీంతోపాటు ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలు నీకు ఇంకా పడనిపదార్థాలు వాడటం మానుకుంటే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.



## గళగ్రహ (టాన్సిల్స్) - సమస్య

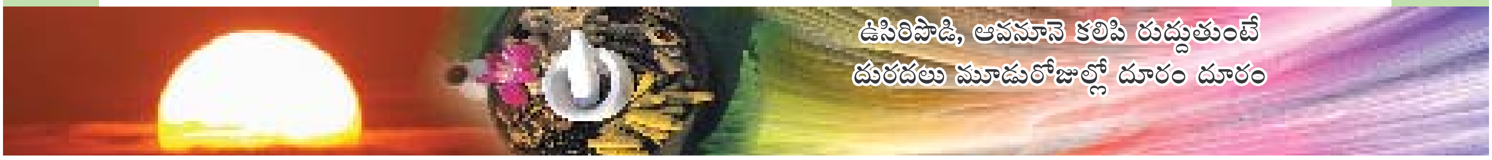
శ్రీ పి. సుమతి, కరీంనగర్ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 12 సం.లు. గత రెండేళ్ళ నుంచి టాన్సిల్స్‌తో బాధపడుతున్నాడు. వైద్యులు శస్త్రచికిత్స తప్ప వేరే మార్గం లేదంటున్నారు. ఆపరేషన్ చేయించటం మాకిష్టంలేదు. ఈ సమస్య పరిష్కారమయ్యే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! కల్తీలేని నువ్వులనూనె అరలీటర్, నీళ్ళు కలపకుండా దంచి తీసిన గుంటగలగరాకురసం రెండులీటర్లు తీసుకొని ఇనుపకళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టండి. జటామాంసిపొడి 10గ్రా, కరక్కాయపొడి 10గ్రా, తానికాయపొడి 10గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 10గ్రా, చిత్రమూలంపొడి 10గ్రా, వసకొమ్ములపొడి 10గ్రా, తిప్పతీగముక్కలపొడి 10గ్రా, దేవదారుచెక్కపొడి 10గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా, తీసుకొని వీటన్నింటినీ కొంచెం మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి కళాయిలో పోయాలి. చిన్నమంటమీద రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవ జేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా లోపలికి తాగించాలి. అలాగే ఇదే నూనెను టాన్సిల్స్‌పైన కూడా దూదితో లేపనంచేయాలి. ఈ పద్ధతిని పాటిస్తే మూడువారాల్లో గళ గ్రహమనబడే టాన్సిల్స్ తిరిగిరాకుండా హరించిపోతయ్. శుభం.

## మోకాళ్ళ నొప్పులు, వాపుల - సమస్య

శ్రీ వి. రాజలింగం, వికారాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు. మీరు అనేకసార్లు సూచించిన వావిలిమాత్రలు తయారుజేసి వాడుతున్నాను. వాటివల్ల చాలావరకు మోకాళ్ళనొప్పి తగ్గింది. అయితే అప్పుడప్పుడు మోకాళ్ళకు నీరు పట్టినట్టుగా వాపువస్తుంది. అది తగ్గడానికి మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! పచ్చిపసుపు 20గ్రా, నీరుల్లిపాయలు 20గ్రా, తేనె 20గ్రా, నీరుసున్నం 10గ్రా, జిగురు బెల్లం 10గ్రా, శీకాయపొడి 20గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నొప్పి, వాపు ఉన్నచోట పట్టువేసి దూది అంటించి గుడ్డకట్టుకోవాలి. ఈ కట్టును రాత్రినుండి ఉదయంవరకు ఉంచి తీసి వేస్తుండాలి. దీనివల్ల ఎంతోకాలంనుండి వేధించే వాపులు, నొప్పులు తప్పక తగ్గిపోతయ్. శుభం.





## భుజాలు ఎండిపోయే - సమస్య

శ్రీ ఎన్. రవి, మంచిర్యాల : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు. నాకు భుజాల్లో భరించలేనంత నొప్పి మొదలైంది. క్రమంగా చేతులు కూడా పైకెత్తలేని స్థితి వచ్చింది. ఇప్పుడు భుజాల్లో మాంసం కండరాలు ఎండిపోతున్నయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీ సమస్యకు మీ ఊరిలో నీకెదురుగానే పరిష్కారముంది. మీ ఊరిచుట్టూ దువ్వెనకాయలచెట్లు పెరిగిఉన్నయ్. వాటిని ముద్రబెండ అని తుత్తురుబెండ అని అతిబల అనికూడా పిలుస్తారు. వాటిని పూజించి వాటి వేళ్ళు తవ్వి తెచ్చుకో. వేళ్ళను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి మెత్తగా దంచిన ముద్ద 20గ్రా, తీసుకొని పావులీటర్ మంచినీళ్ళల్లో వేసి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించు. తరువాత దించి వడపోసి అందులో సైంధవ లవణంపొడి పావుటీచెంచా మోతాదుగా కలిపి ఉదయం పరగడుపున గోరువెచ్చగా సేవించు. ఈ విధంగా రెండుమూడువారాలు చేస్తే భుజాలు ఎండిపోవడం, పట్టుకుపోవడం తగ్గిపోయి భుజాలకు సహజమైన బలం కలుగుతుంది. శుభం.

## బుడ్డ (అండవృద్ధి, గిలక, వరిబీజం, హైడ్రోసిల్) - సమస్య

శ్రీ రామరాజు , కృష్ణాజిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. నాకు పదేళ్ళ క్రితం బుడ్డదిగింది. మందులు వాడేకొద్దీ ఇంకాఇంకా పెరుగుతుందే తప్ప తగ్గడంలేదు. ఈ వయసులో దీన్ని మోయడం నరకంగా ఉంది. ఆయుర్వేద మహర్షులు దయతో ఏదైనా మంచి పరిష్కారం చెప్పండి.

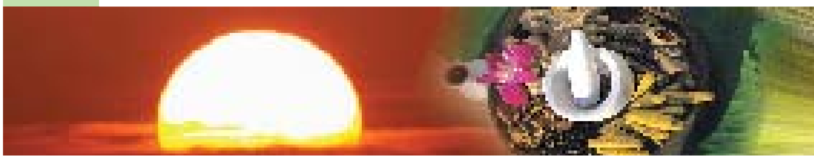
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఒక మట్టిపాత్రలో గుప్పెడు చింతాకువేసి ఆ ఆకు మునిగేవరకు దేశవాళి గోమూత్రం పోయండి. ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటమీద మూత్రం ఇగిరేదాకా మరిగించండి. మరలా వెంటనే ఆకు మునిగే వరకు మూత్రం పోయండి. మరలా ఇగిరించండి. ఈ విధంగా మూడుసార్లు గోమూత్రంపోసి ఇగిరిన తరువాత ఆ ఆకులను తీసి బట్టలోవేసి భరించగలిగినంత వేడిగా ఉన్నప్పుడు అండానికి తగిలేవిధంగా ఆ బట్టను గోచీలాగాపెట్టి రాత్రి మొత్తముంచి ఉదయంపూట తీసివేయండి. ఈ విధంగా మధ్యలో విడవకుండా మూడువారాలపాటు ఆచరిస్తే దీర్ఘకాలికమైన బుడ్డ హరించిపోతుందని ఆయుర్వేద మహర్షుల వరప్రసాదం. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించండి. శుభం.



## బంకవిరేచనాల - సమస్య

శ్రీమతి రుద్రాణి, వరంగల్ : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయస్సు 8 సం.లు. గత సంవత్సరంనుండి బంక విరేచనాలు అవుతున్నయ్. తిన్న అన్నం వంటబట్టట్లేదు. పిల్ల పూర్తిగా నీరసించిపోయింది. మందులు వాడుతుంటే మధ్య మధ్యలో బంకతోపాటు రక్తంపడటం, కొన్నిసార్లు నీళ్ళునీళ్ళుగా విరేచనంకావడం జరుగుతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

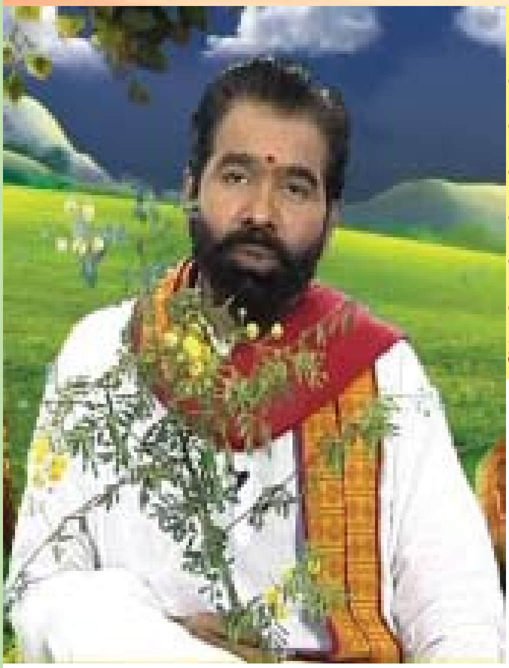
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ ఊరి శివాలయంలో శివుణ్ణి పూజించి ఆ గుడిలోనే ఉండే మారేడుచెట్టు నుండి పచ్చి మారేడుకాయలు తీసుకొచ్చి కడిగి నాలుగుముక్కలుచేసి ఎండబెట్టండి. తరువాత దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువజేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడుపూటలా పావుటీచెంచా (2గ్రా,) మోతాదుగా అరకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి మూడుపూటలా తాగించండి. దీనివల్ల ఆమాతిసారమనబడే జిగటవిరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, నీళ్ళవిరేచనాలు తగ్గిపోతయ్. అంతేగాక మూత్రంలో సుద్దపోవడం, మూత్రంలో మంట, శరీరంలోని అధికవేడి కూడా హరించిపోయి చక్కటి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.



ఉసిరిపొడి 5గ్రా, పటికబెల్లం 15గ్రా,ఆవుపాలు 50గ్రా, తాగుతుంటే గొంతుబొంగురు గోవింద

# వృద్ధాప్యమంటే ఏమిటి ?

## అరవైయేండ్లు నిండితే - వారెందుకూ పనికిరారా?



**ఈనాడు ఉద్యోగాలుచేసే పురుషులంతా తమ వృత్తినుండి విరమణ పొందగానే తమకు అరవైయేండ్లు నిండినయ్యని, ఇప్పటికే తాము జీవితంలో ఎంతో కష్టపడ్డామని ఇకమీద పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని, ఎలాంటి బాధ్యతగల కష్టమైన పనులు ఇకమీదచేయలేమని భావిస్తున్నారు. అలా భావిస్తూ శ్రమకు బాధ్యతలకు దూరమై తమ శరీరాన్ని మనసును నిర్జీవంగా తయారుచేసుకుంటూ క్రమంగా రోగిష్టులై మంచానపడుతున్నారు. ఈ విధానం సరైనదికాదని సత్యదూర మైనదని ఎలుగెత్తిచాటడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.**

### వృద్ధాప్యమంటే - ఏమిటి ?

జనప్రచారంలో వయసు మీరడమే వృద్ధాప్యంగా భావించడం జరుగుతుంది. షష్ఠి పూర్తి అంటే అరవైయేండ్లు పూర్తిఅయితే ఆ క్షణంనుండే వృద్ధా ప్యం ఆవహిస్తుందని నమ్ముతుంటాం. కానీ భారతీయ మహర్షుల దృక్పథంలో వృద్ధాప్యానికి, వయసుకు ఏ మాత్రం సంబంధంలేదు.

బంధాలనుండి, బాధ్యతలనుండి తప్పుకోడానికి, కాలక్షేపకబుర్లతో కులాసాగా జీవించడానికి, ఏ కాలంలోనో కొందరు నిష్క్రియాపరులు సృష్టించుకున్న పదమే వార్ధక్యం. ఎప్పుడూ నిత్యనూతన చైతన్యంతో వినూత్నభావతరంగాలతో నిత్యక్రియాశీలురుగా జీవితం గడిపేవారికి వందేళ్ళుదాటినా వార్ధక్యంరాదనే నగ్న సత్యం పెద్దలు తెలుసుకోవాలి.

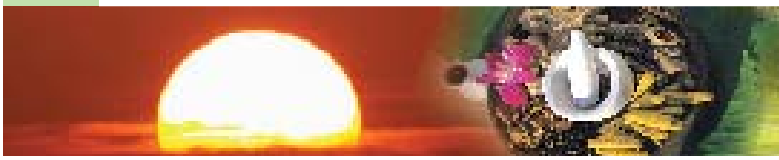
ఈ సూత్రాన్ని ఆధారంచేసుకొనే అలనాటి మహర్షులు ఎప్పటికప్పుడు కొత్తకొత్త మార్గాలవైపు పయనిస్తూ రోజురోజు కొత్తశక్తులను పొందుతూ వందలేండ్ల ఆయువును పొందగలిగారు. అలా ఎన్నో వందలేండ్లు జీవించలేకపోయినా నేటి మానవులు తమ ఆఖరిశ్వాసవరకు ఒక ప్రయోజనాత్మకమైన ధర్మకార్యాన్ని నిర్వర్తిస్తూ యౌవనులుగా జీవించవచ్చు.

### ఇరవైలో అరవైలాఉండే - యౌవనవృద్ధులు



బాల్యంనుండి పెంపకంలో జరిగే లోపాలవల్ల చాలామంది యువతీయువకులు ఒక నిర్దిష్టమైన జీవితాశయాన్ని ఏర్పరచుకోలేరు. గాలివాటంలాగా ఎప్పుడేదనిపిస్తే అది చేస్తూ నైరా శ్యంతో, వైరాగ్యంతో బ్రతికిన శవాల్లా భారంగా బ్రతుకు గడుపుతుంటారు.

మరికొంతమంది యువతరం యౌవనప్రాయంలోనే ఆధునిక నవనాగరిక భ్రాంతిలోపడి మంచి విషయాలను తలకెక్కించుకోలేక అడ్డదార్లుతొక్కి అధఃపతన మై యౌవనవృద్ధులుగా మారిపోతారు. వీరిని మోయడం భూమికి భారమైపోతుంది.



ఉసిరిపొడి 10గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, పంచదార 10గ్రా, తింటుంటే పైత్యం తగ్గి ముఖసౌందర్య ప్రాప్తి

## అరవైలో ఇరవైలా ఉండే - వృద్ధయువకులు

కొంతమంది పురుషులు యాభైలేదా అరవై దాటినాకూడా పెరుగుతున్న వయసును జ్ఞాపకంచేసుకోకుండా సాధించవలసిన కొత్తకొత్త గమ్యాలను స్థిరపరచుకుంటూ ముందుకు పోతుంటారు. వీరికి శారీరక అలసటగాని, మానసిక వైరాగ్యంగాని ఉండవు. తాము పుట్టిన భూమికి తమ చివరిశ్వాసవరకు సేవచేయాలన్న ఏకైక లక్ష్యమే వారికుంటుంది.

వీరెప్పుడూ చురుగ్గా, చలాకీగా, హుషారుగా, చిరునవ్వులు చిందిస్తూ, అంద రినీ ఉత్సాహపరుస్తూ జీవనసార్థకతవైపు సాగుతుంటారు. వీరికి జన్మలో వార్ధక్యంలేదు.



## వృద్ధాప్యభావనే - వ్యాధులకు మూలం

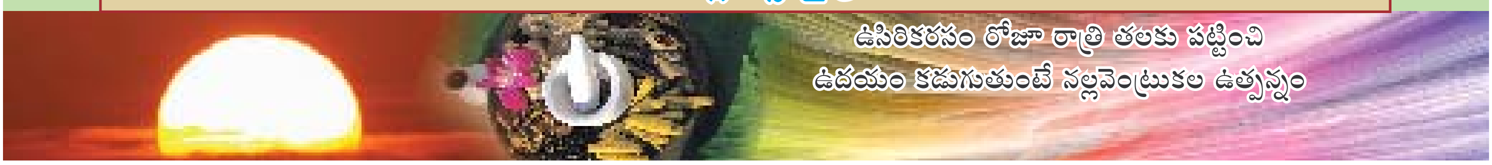
దేహంలో మనసనేది ఎలా నిర్మించబడిందో మనకు తెలియదుగానీ దాని ఆధీనంలోనే శరీరమంతా పనిచేస్తుంటుంది. మనుషుల ఆరోగ్యానికి లేదా అనారో గ్యానికి మనసే మూలహేతువౌతుంది.

ఏ వ్యక్తి అయినా మనసులో తనకు వయసు మీరిందని వృద్ధాప్యం ఆవరిం చిందని పదేపదే భావిస్తున్న క్షణమాత్రంలోనే అతని మనసు అతన్ని అత్యంత వృద్ధుడి గా మార్చడానికి ప్రయత్నాలు గావించుతుంది.

ఉదయంనుండి సాయంత్రంవరకు దశబ్దాల తరబడి పనిచేసిన ఒక మానవ దేహం అకాస్మాత్తుగా ఏ పనీపాటాలేకుండా ఖాళీగా కూర్చొని పైనతెలిపినట్లుగా పనికిమాలిన ఆలోచనలకు గురైనప్పుడు అవే నిజమై నానాభ్రష్టవ్యాధులరూపంలో అతన్ని ఆవహిస్తయ్.

కాబట్టి 'యద్భావం తత్భవతి'అనే సూక్తిని మరువకుండా వృద్ధాప్యాన్ని తలపోయకుండా ఒక ప్రయోజనాత్మక కార్యక్ర మంలో నిమగ్నమై చెప్పబోయే జాగ్రత్తలను అనుసరిస్తూ నిత్యయౌవనులుగా రాణించాలని పెద్దలను కోరుతున్నాం.





# 'సూక్ష్మం' గ్రహిస్తే... సేద్యం పదిలం!

రైతుమిత్ర - శ్రీ అమిర్నేని హరికృష్ణ

**భూసారం క్షీణించకుండా పదికాలాలపాటు వ్యవసాయం నిలదొక్కుకొనేందుకు వీలైన యాజమాన్య పద్ధతులను అనుసరించడాన్ని 'సుస్థిర వ్యవసాయ విధానం' అంటారు. ఈ విధానం కింద సహజవనరులు, సంప్రదాయ సాగుపద్ధతులు, విత్తనరకాలను పరిరక్షించుకోవచ్చు. తద్వారా జన్యు, జీవవైవిధ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. నేలలోని సూక్ష్మజీవులనుంచి భూమిపై కీటకాలవరకు అనేక రైతునేస్తాల జీవులున్నాయి. రసాయన సేద్యంవల్ల ఇవి అంతరిస్తున్నాయి. తద్వారా మన వినాశనాన్ని మనమే కొనితెచ్చుకుంటున్నాం. సేద్యాన్ని పరాధీనం చేస్తున్నాం.**

## సాగుభూముల్లో - మిత్రజీవుల అంతం

సంప్రదాయపద్ధతులు, విత్తనరకాల స్థానంలో మన నేలలకు ఎంతమాత్రం సరిపడని వంగడాలు, సాగుపోకడలు ఇటీవలికాలంలో మనదేశంలోకి రంగప్రవేశం చేశాయి.

వీటివల్ల అధికోత్పత్తులు సాధించే మాటెలాఉన్నా భూసారాన్ని, ఉత్పత్తి నాణ్యతను కోల్పోవాల్సివస్తోంది. ఆధునిక పద్ధతుల్లో సేద్యం, కొత్త వంగడాలూ రెండూ నేటి వ్యవసాయానికి అవసరమే. అలాగని కొన్ని పంటలకు మాత్రమే వీటిని వర్తింపజేయడం ద్వారా సంప్రదాయ పంటల ఉనికినే కోల్పోతున్నాం.

వివిధ ప్రాంతాలకనువైన దేశీయ విత్తనరకాలు, పంటలు నేడు పూర్తిగా ఉనికిని కోల్పోయాయి. మిశ్రమపంటల వాడకం పూర్తిగా క్షీణించింది. ఒకే తరహాపంటలసాగు విపరీతంగా పెరిగింది. అధికోత్పత్తుల పేరుతో కొన్నిపంటల సాగుపైనే నేటి రైతాంగం ప్రత్యేకంగా దృష్టిపెట్టారు.

ఉదాహరణకు వరి, పత్తి, మొక్కజొన్న వగైరా పంటలు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తొలినాళ్ళలో మనదేశంలో 55 శాతం వర్షాధారంగా సాగయ్యేవి. సుమారు 50వేల రకాల వరివంగడాలను ఉపయోగించేవారు. ప్రస్తుతం 88శాతం వరిపంట 10 రకాలకే పరిమితమైంది.

అలాగే ఒకప్పుడు పత్తిసాగు పూర్తిగా వర్షాధారం. ఇప్పుడు నీటి ఆధారంగా ఎక్కువ సాగుచేయాల్సివస్తోంది. పెరుగుతున్న జనాభాకు కావలసిన ఆహారధాన్యాలు పండించాలంటే అధిక దిగుబడినిచ్చే వంగడాలు రావాల్సిన అవసరముందనే వాదన నిజమేకానీ, ఇందుకు మనం జీవవైవిధ్యాన్నే బలిపెట్టాలా? అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

98 శాతం మంది రైతులు వాడుతున్న బీటి పత్తి విత్తనం రూపకల్పనకు మాతృక మన సంప్రదాయ నరహింహ పత్తి విత్తనమే. ఇలా అన్ని పంటల్లోనూ వాడుకలో ఉన్న సంప్రదాయ విత్తన రకాలను ఎందుకభివృద్ధి చేయడంలేదన్నదే ఇక్కడప్రశ్న.

## కొరవడిన విశ్లేషణ

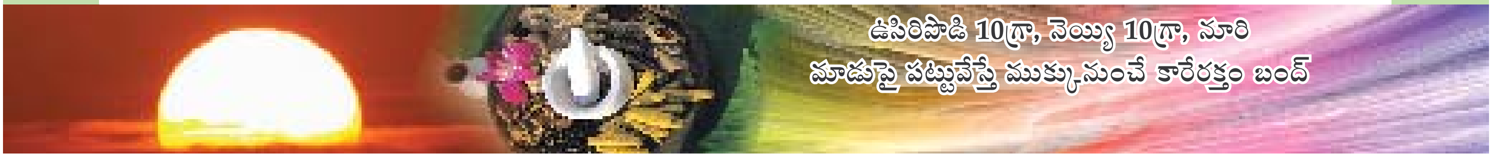
సంప్రదాయ విత్తనరకాల్లోని మంచిచెడులను విశ్లే షించి వాటినిఆధునికరించేలా పరిశోధనలు సాగకపోవడం వల్లనే కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొస్తున్నయ్. అనువుకాని భూముల్లో ఈ పంటలు సాగుచేయడంవల్ల ఆయా భూములు ఎందుకూ పనికి రాకుండా పోతున్నయ్.

ఒకప్పుడు వర్షాధారంగాఉన్న పత్తి, అన్నిరకాల భూముల్లో పండే పంటగా మారింది. ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకం పెచ్చుమీరింది. అన్ని అనర్థాలకూ ఇదే కారణమౌతుంది. సహజంగా నేలలో ఉండే సూక్ష్మజీవులు (నత్రజనిని నైట్రేటుగా మార్చేవి, భాస్వరాన్ని అందించే బ్యాక్టీరియాలు వగైరాలు) విచ్చలవిడి రసాయనాల వాడకంతో అంతరించిపోతున్నయ్.

భారత ఎరువులసంఘం (ఎఫ్ఏఐ) సెప్టెంబర్, 2012 నివేదిక ప్రకారం, దేశంలో అత్యధికంగా ఎరువులు వాడు తున్న రాష్ట్రాల జాబితాలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌దే అగ్రస్థానం. 2011-12లో హెక్టారుకు 252.8 కిలోలుగా ఉన్న రసాయన ఎరువుల వాడకం ఈ ఏడాది 275 కిలోలకు పెరిగిందని నివేదిక తెలిపింది.

విచ్చలవిడి రసాయనాల వాడకంలో పంటకు మేలు చేసే సూక్ష్మజీవుల్ని నాశనంచేస్తూ చేటు తెచ్చుకొంటున్నాం. ఈ రసాయనాల అవశేషాలు నేలలోనే ఉండి జలవనరుల్నీ కలుషితం చేస్తున్నా పట్టనట్లు వ్యవహరిస్తున్నాం. భూమిలోపల ఉండి మనకు నాణ్యమైన ఆహారోత్పత్తిని అందించే సూక్ష్మ జీవులు చేసే మేలును విస్మరిస్తున్నాం.

భూమి సారవంతంగా ఉండాలంటే నేలకు సేంద్రీయ పదార్థమందాలి. సేంద్రియకర్బనం నేలలోని సూక్ష్మజీవులకు ఆహారం. అవి మొక్కలు తమవేరుద్వారా విసర్జించే పదార్థాలను తిని పైరు పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తయ్.



# పలురోగాలను పారదరిమికొట్టే పటిక ప్రయోజనాలు - తెలుసుకోండి!

## తామరను తరిమికొట్టే – పటిక

పటికను మట్టిమూకుడులో పెట్టి పైన మూత బోర్లించి కింద మంటపెడితే అది పొంగుతుంది. దాన్ని దించి చల్లార్చి అట్లకాడతో గీకి మెత్తగానూరి జల్లించుకోవాలి.

అందులో సమంగా సబ్బు కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని చర్మంపైన పట్టిస్తుంటే అయిదారుపూతలకే తామర పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

## అనేక దంతరోగాలకు – పటిక పళ్ళపొడి

పొంగించిన తెల్లపటికపొడి 100గ్రా, పొంగించిన వెలిగారంపొడి 100గ్రా, నల్లుప్పుపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన మిరియాలపొడి 100గ్రా, కొంచెందోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన చిన్నకరక్కాయలపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని దంతధావనానికి ఉపయోగిస్తుంటే దంతాల్లో పోట్లుపుట్టడం, పళ్ళనుండి చిగుళ్ళనుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళు వాచి సలుపు పుడుతుండటంవంటి అన్ని రకాల దంతరోగాలు అతివేగంగా హరించిపోయి నిండు నూరేళ్ళవరకు సడలిపోని దంత దారుఢ్యం, దంతసౌందర్యం కలుగుతయ్.

## సెగరోగాలకు – పటిక

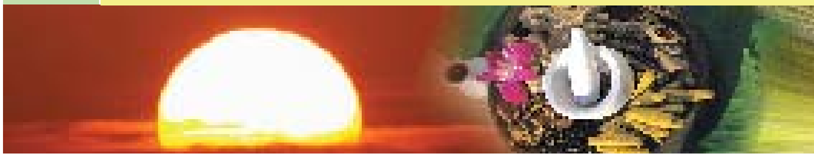


పసుపు, తెలుపు, ఎరుపు రంగుల్లో మూత్రంగుండా అతి వేడితో మంటలతో చుక్కలు చుక్కలుగా స్రావాలుకారే సుఖ రోగమే సెగరోగమంటారు.

ఈవ్యాధి సోకినవారు మూత్రం పోసినచోట మరొకరు మూత్రం పోసేటప్పుడు లేదా ఈ వ్యాధిగలవారితో ఇతరులు సంభోగంలో పాల్గొన్నప్పుడు అంటుకుంటుంది. దీన్ని ఆంగ్లంలో గనేరియా అంటారు. ఈ దరిద్రమైన రోగం మానవాళిని అతిభయంకరంగా హింసిస్తుంది. అంత క్రూరమైన సమస్యను పటిక ఎలా పక్కాగా నివారిస్తుందో తెలుసుకుందాం.

పొంగించిన పటికపొడి 100గ్రా, నవాసాగరం 100గ్రా, చిన్నఏలకులగింజలపొడి 100గ్రా, మంచిగంధంనూనె 5గ్రా, కలిపి బాగా నూరాలి. తరువాత అందులో పటికబెల్లం పొడి 400గ్రా, కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా ఒకకప్పు పాలు రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రెండు లేదా మూడువారాల్లో పైన తెలిపిన మూడురకాల సెగరోగాలు నిర్మూలనమౌతయ్.





ఉసిరిరసం 30గ్రా, గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే స్త్రీల బట్టంటురోగాలు తగ్గిపోతయ్.



# శతకోటి రోగాలు అనంతకోటి ఆయుర్వేద యోగాలు

## పక్షవాతానికి - పక్కాయోగం

పక్షవాతంసోకిన వ్యక్తిని గాలి, వెలుతురు ఎక్కువగా తగలని కొంచెం చీకటిగా ఉండే గదిలోనే ఉంచాలి. ఆ గది వాతావరణం వేడిగా ఉండేటట్లు చూడాలి. అవకాశముంటే జాజికాయముక్కలను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించమని చెప్పాలి.

ఇలాచేస్తూ అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా కల్తీలేని ప్రశస్తమైన పట్టుతేనె కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు తాగించాలి. ఇలా వారంరోజులు ఆచరిస్తే ముఖపక్షవాతం ఆశ్చర్యకరంగా వేరే ఏ ఔషధాలువాడే అవసరంలేకుండా హరించిపోతుంది.

## మేహ ఉడుకులకు - మోహనయోగం

కొంతమందికి శరీరతత్వంవల్ల ఎప్పుడూ శరీరం కాలిపోతున్నట్లుగా ఉడికిపోతున్న ట్లుగా ఉంటుంది. దీనివల్ల తిన్న ఆహారం వంటబట్టక పిల్లలుగాని పెద్దలుగాని, స్త్రీలుగాని పురుషులుగాని, సన్నగా నల్లగా ఎండిపోయినట్లుగా ఉంటారు. శారీరక ఎదుగుదల లోపించి ఉంటుంది.

అలాంటివారు మేడిచెట్టుకు పూజచేసి పండ్లు తెచ్చుకొని నాలుగుముక్కలు చేసి కడిగి ఎండబెట్టాలి. ఆ పండ్లను దంచి జల్లించి సమంగా జిలకరపొడి, పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం సాయంత్రం ఒకటీచెంచా మోతాదుగా తిని మంచినీరు తాగుతుంటే క్రమంగా అతివేడి తగ్గిపోయి ఆహారం వంటబట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలుగుతారు.

## దురదలకు, దద్దుర్లకు - దివ్యయోగం

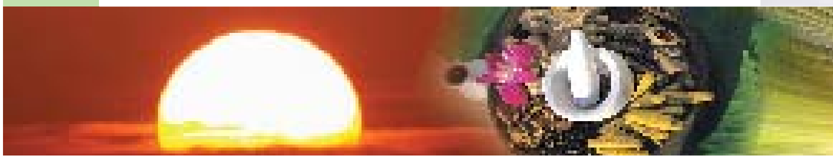
వళ్ళంతా భరించలేనంద దురదలు పెడుతూ గోకగానే చర్మంపైన ఉబ్బిపోయి దద్దుర్లు పుడుతుంటే అలాంటివారు ఆవనూనె 50గ్రా, తీసుకొని అందులో అమృతధార ఇరవైచుక్కలు వేసి కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని వంటికి రాసుకొని ఒకగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే దురదలు తగ్గిపోతయ్.

## ఉదరరోగాలకు - ఉదారయోగం

దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన వాముచూర్ణం 50గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 25గ్రా, తీసుకొని కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళి తంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా భోజనం తరువాత మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి, కడుపులో శబ్దాలు, అజీర్ణం హరించిపోయి ఆకలి బాగాపెరిగి తిన్న ఆహారం చక్కగా వంటబడుతుంది.





ఉసిరిరసం 10గ్రా, నెయ్యి 10గ్రా, నిత్యం తాగుతుంటే మూర్ఛరోగం సంహారం

## వీర్యం బాగుపడి - సంతానం కలగడానికి

గొబ్బిగింజలు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు, అతిమధురం, పెద్దదూలగొండి గింజలు, అశ్వగంధదుంపలు, శతావరివేళ్ళు, అతిబలవేళ్ళు ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, మోతాదుగా తీసుకోవాలి.

అన్నింటినీ ముక్కలుకొట్టి శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి ఆ ముక్కలు మునిగే వరకు దేశవాళి ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టాలి. తరువాత దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని కళాయిపాత్రలో పోసి కొంచెం ఆవునేతితో చిన్నమంటపైన వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

తరువాత కళాయిపాత్రలో పటికబెల్లంపొడి 1400గ్రా, ఆవుపాలు ఒక లీటర్ కలిపి చిన్నమంటమీద పాకంపట్టాలి. పాకంరాగానే ముందు తయారుచేసుకున్న చూర్ణాన్ని కొంచెం కొంచెం వేస్తూ కలుపుతూ మొత్తం పదార్థాన్ని ముద్దలాగా చేయాలి. అది చల్లారిన తరువాత రేగిపండంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

మొదటిరోజు ఒకగోలీ, రెండవరోజు రెండుగోలీలు, మూడవరోజు నుండి వరుసగా రోజూ మూడుగోలీల చొప్పున చప్పరించి తిని అనుపానంగా మంచినీళ్ళు తాగాలి.



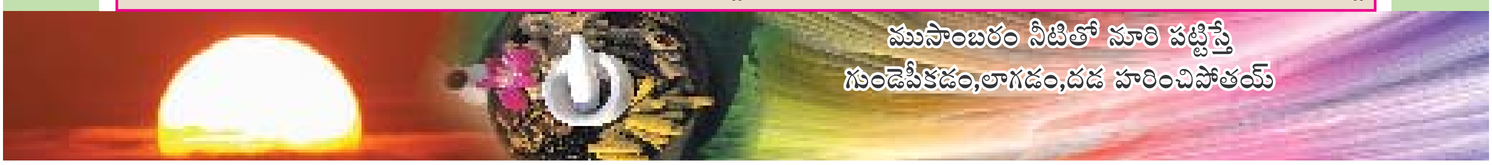
ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా చెడిపోయిన వీర్యం బాగుపడి నపుంసకత్వం హరించి అమితమైన వీర్యవృద్ధి, జీవకణాల పెరుగుదల కలిగి సంతానయోగ్యత సంప్రాప్తిస్తుంది.

## గర్భిణిస్త్రీల వాంతులకు - ఘనయోగం

నిమ్మపండ్లను నిదానంగా పై తొక్కలను వలిచి చిన్న చిన్నముక్కలుచేసి నీడలో ఆరబెట్టాలి. తరువాత వాటిని కళాయిపాత్రలో వేసి చిన్నమంటమీద అట్లకాడతో తిప్పుతూ కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ భస్మాన్ని పూటకు ఒకటిరెండు చిటికెల మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలిపి మూడుపూటలా తింటుంటే గర్భిణి స్త్రీల వేవిళ్ళు, వాంతులు ఆగిపోతయ్.





# ఆవుతో - అమృతంయోగాలు అందరికీ - ఆరోగ్యరాగాలు

## ఏ రోగం రాకుండా లేకుండా - ఆవుపెరుగు

భారతదేశపు ఆవుపాలతో తయారైన పెరుగు 100 నుండి 200గ్రా, తీసుకొని అందులో పాతబెల్లం 20గ్రా, కలిపి పరగడుపున తినాలి. ఈ చిన్నయోగం ఆచరించే వారికి జీవితంలో వ్యాధుల ఆనవాలు కూడా కనిపించదు.

అంటే అన్ని వ్యాధులను ఎదిరించగల అపారమైన రోగ నిరోధకశక్తి దీనివల్ల కలుగుతుందని, అప్పటికే శరీరంలో చేరిఉన్న ఎన్నోరకాల హానికరమైన విషాలను విరిచివేయగల శక్తి ఆవుపెరుగులో ఉందని మా ప్రియకుటుంబసభ్యులు అర్థంచేసుకోగలరు.

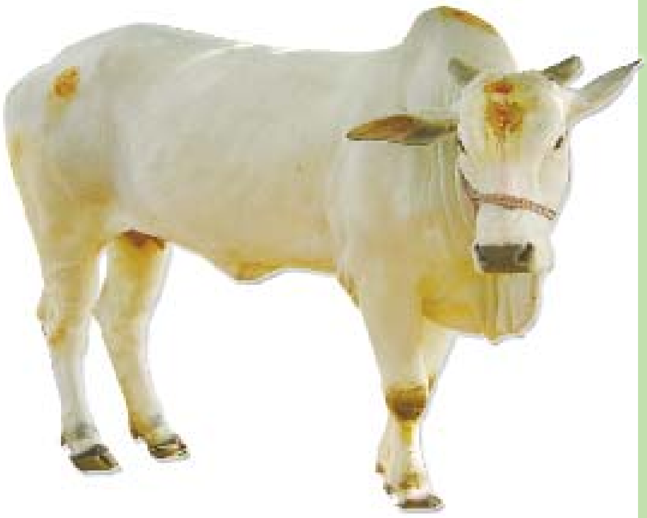
వృద్ధులు పైన తెలిపిన ఆవుపెరుగును సేవించడం ఆశ్వయుజమాసంతో మొదలుపెట్టి మధ్యలో ఒక్కరోజు కూడా ఆపకుండా ఆషాఢమాసం పూర్తయ్యేవరకు వాడగలిగి తే అరవైలో ఇరవైలా నవయౌవనంతో రాణించగలుగుతారు.

## ముడ్డి తిమ్మిరికి - ఆవుపేడ

దేశవాళి ఆవుపేడను 100గ్రా, తీసుకొని ఒక గిన్నెలో వేసి వేడిచేయాలి. తరువాత ఆ వేడిగా ఉన్న పేడను బట్టలో వేసి మూటలాగా కట్టి ఆ మూటతో గుదస్థానంపైన కాపడం పెడుతుంటే ముడ్డితిమ్మిరి హరించిపోతుంది.

## చనిపోయిన పిండాన్ని బయటకు రప్పించే - ఆవుపేడ

కడుపులో చనిపోయిన శిశువు బయటకు రాకపోతే తల్లి ప్రాణాలకే ప్రమాదం కలుగుతుంది.



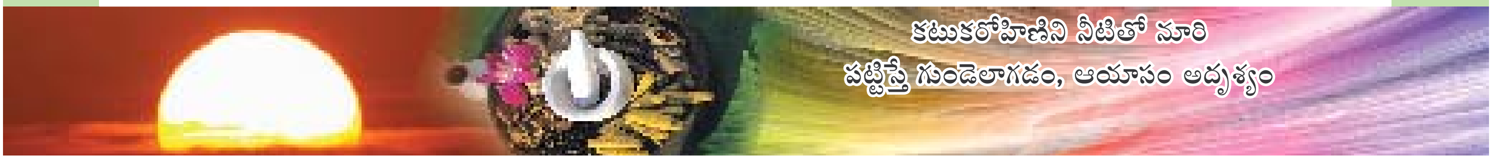
ఆ సమయంలో దేశవాళి ఆవుపేడ బట్టలోవేసి పిండిన రసం 70గ్రా, దేశవాళి ఆవుపాలు అరపావులీటర్ కలిపి లోనికి తాగిస్తే కొద్దిసమయంలోనే చనిపోయిన పిండం బయటపడుతుంది.

## వంటి జిలను హరించే - ఆవుపేడ

అప్పుడే పెట్టిన ఆవుపేడ గోరువెచ్చగా ఉంటుంది. దాన్ని తీసి వళ్ళంతా పట్టించు కొని ఒకగంట ఆగిన తరువాత వేడినీళ్ళతో స్నానంచేస్తుంటే జిల మాయమైపోతుంది.

## కఫరోగాలకు - గోమూత్రం

తలనిండా, గొంతునిండా, ఊపిరితిత్తులనిండా కఫంపట్టి గాలి ఆడక బాధపడేవారు రోజూ ఉదయంపూట ఆవునుండి సేకరించిన ప్రథమమూత్రం ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి 50గ్రా, మోతాదుగా సేవించాలి. ఒకగంటవరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు. రోజూ ఇలాచేస్తుంటే అధికకఫమంతా హరించిపోయి శ్వాస బాగా నడుస్తుంది.



## విరేచనం కావడానికి - గోమూత్రం

దేశవాళీ గోవునుండి ఉదయం ప్రథమమూత్రాన్ని పట్టి తెచ్చుకోవాలి. ఎన్నిసార్లు విరేచనం కావాలని కోరుకుంటారో అన్నిసార్లు ఆ మూత్రాన్ని నూలుబట్టలో వడకట్టాలి. తరువాత 50గ్రా, మోతాదుగా పరగడుపున సేవించాలి. సేవించేముందు ఎన్నిసార్లు వడకట్టారో అన్నిసార్లు విరేచన మౌతుందని మరచిపోవద్దు. పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించి వాడుకోవాలి.

## అన్ని ఉదరరోగాలకు - గోమూత్రం

పెద్దలకు 50గ్రా, మోతాదుగాను, పిల్లలకు 20గ్రా, మోతాదుగాను పైన తెలిపినట్లు వడపోసుకున్న దేశవాళీ గోమూత్రంలో పావుచెంచా ఉప్పు, అరచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి పరగడుపున సేవిస్తుంటే కడుపులో పురుగులు, కడుపులో వికారం, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్తవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

## పిల్లల కడుపునొప్పికి - గోమూత్రం

దేశవాళీ గోమూత్రాన్ని వడపోసి పిల్లలకోసం 10గ్రా, మోతాదుగా చిటికెడు పసుపుపొడి కలిపి ఉదయం సాయంత్రం తాగిస్తుంటే పిల్లల కడుపునొప్పి తిరిగి పుట్టకుండా తగ్గిపోతుంది. బిడ్డలకు తల్లులు పాలిస్తుంటే వారుకూడా ఈ యోగాన్ని ఆచరించాలి.

## పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవునెయ్యి

దేశవాళీ ఆవునేతిని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. అందులో దూది తడిపి ముక్కుల్లో నాలుగు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. ఇలా రోజూ మూడు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా ఆచరిస్తుంటే ఎంతకాలంనుంచి వేధిస్తున్న పార్శ్వపు తలనొప్పి అయినా ఏడురోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

దీంతోపాటు రోజూ సూర్యోదయానికన్నా ముందుగానే ఒకటిచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకటిచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి విడవకుండా వరుసగా మూడురోజులు సేవించాలి.

## ముక్కునుండి కారే రక్తానికి - ఆవునెయ్యి

ఆవునెయ్యి నాలుగుచుక్కలు రెండుముక్కుల్లో రెండులేదా మూడుపూటలా వేసుకొని లోపలికి పీల్చాలి. ఇది లోపలికి పోగానే అధికమైన వేడి అణగిపోయి అతిత్వరగా ముక్కునుండి రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది.

## తలకెక్కిన పైత్యానికి - ఆవునెయ్యి

దేశవాళీ ఆవునేతిని గోరువెచ్చగా శిరస్సులోకి బాగా ఇంకేటట్లుగా నిదానంగా మర్దన చేస్తుంటే తలకెక్కిన పైత్యం దెబ్బకు దిగిపోతుంది. దీనివల్ల అతివాగుడు, అతికోపం, తలతిరగడం, నిద్రపట్టకపోవడం, చిరాకు, చికాకు, అసహనం వంటి పైత్యసమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

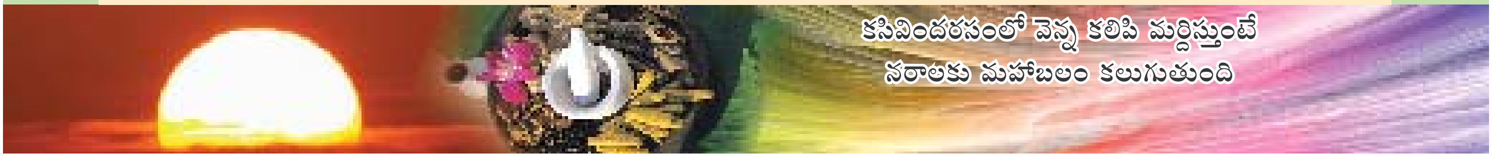


## జుట్టు వత్తుగా, పొడవుగా, నల్లగా మారిన - అనుభవం

పూజ్యగురుదేవులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. మీ మాటలు నన్ను ఎంతో ఉత్తేజపరిచినయ్. గతకొద్దికాలంగా ఆయుర్వేద ఔషధాలను ఇంట్లోనే తయారుచేసుకొని ఎన్నో లాభాలు పొందామని తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నాం.

1) గుంటగలగరరసం, నువ్వులనూనె సమానభాగాలుగా తీసుకొని గోరువెచ్చగా కాచి ముక్కుల్లో వేసుకుంటే జుట్టురాలటం రెండు మూడువారాల్లోనే ఆగిపోయి జుట్టు వత్తుగా, నల్లగా మారింది. 2) నా స్వగ్రామంనుండి తిరిగొస్తుండగా దారిలో వెంపలిచెట్లు కనిపించినయ్. నాకు రత్నాలు, మణులు దొరికినంత ఆనందం కలిగింది. వెంటనే వాటిని పీకి వేళ్ళు తెచ్చి కషాయంలాగా కాచి దానిలో నువ్వులనూనె కలిపి కాచి ఆ నూనెను తలకుపట్టించి అరగంటాగి స్నానంచేశాను. ఈ విధంగా రెండుసార్లు చేయగానే తలలో చుండ్రు మాయమైంది. ఇదే నూనెను చుండ్రున్న వారందరికీ ఇస్తున్నాను. మీకు కృతజ్ఞతలు. జై ఆయుర్వేదం.

ఎ. హరిబాబు, గూడవెల్లి, చెరుకుపల్లి, గుంటూరు జిల్లా



గతసంచిక తరువాత...

# సర్పాయుర్వేదం-8

## పాములకు కోరలు - ఎలా ఏర్పడతయ్?

సాధారణంగా పాములన్నింటికీ సంవత్సరానికొకసారి అంతవరకున్న కోరలు రాలిపోయి మరలా మొలుస్తయ్. అవి కూడా ఒకసంవత్సరం వరకే ఉంటయ్.

## పామునోట్లో కోరలు ఎలా అమరిఉంటయ్?

పాములకు దిరిసెనపూల పుప్పొడివంటి పసుపురంగుతో ఏడుకోరలు కింది వైపుంటయ్. అలాగే ఎరుపునలుపు రంగుల్లో ఏడుకోరలు పైవైపునుంటయ్.

ఆ కోరల మధ్యభాగం ఖాళీగాబోలుగా ఉంటుంది. అందులో నాలుగు కోరలు పగటిపూట విషంగక్కుతయ్. మరోనాలుగు రాత్రిపూట విషంగక్కుతయ్.

## పాముకాట్లు - సాధ్యాసాధ్యాలు

సర్పద్రష్టునికి ఒకటిలేక రెండు కాట్లు పడినప్పుడు ప్రాణ భయముండదు. మూడుకాట్లు పడితే బతకడం కష్టసాధ్యమౌతుంది. నాలుగుకాట్లు పడినప్పుడు జీవించడం అసాధ్యం.

## పాముకాట్లలో - విషమెంత దిగుతుంది?

పాము కరిచినప్పుడు దాని కోరలగుండా మూడునాలుగు విషబిందువులు పెసరగింజంత ప్రమాణంగా జీవుల శరీరాల్లోకి ప్రవేశిస్తయ్.

## ఏ ప్రాంతాల పాములు - ప్రమాదకరం

ఉద్యానవనాల్లో, పాడుబడిన బావుల్లో, నాలుగుదారులు కలిసేచోట, ఎండిపోయిన చెట్లపైన, స్మశానాల్లో, జువ్వి, మర్రి, విరిగి, మునగ, అశోకచెట్లపైన నివసించే పాములు కరిస్తే ఆ మానవుడు జీవించడం దుర్లభం.



## ఏ తిధుల్లో, ఏ వారాల్లో, ఏ నక్షత్రాల్లో ఏ సమయాల్లో - పాముకాటు ప్రమాదకరం?

అష్టమి, పంచమి, పూర్ణిమ, చతుర్ధశి, అమావాస్య అనే తిధుల్లోనూ, ఆది, మంగళ, శని అనే వారాల్లోనూ, కృత్తిక, శ్రవణం, మూల, విశాఖ, భరణి, పుబ్బ, పూర్వాషాఢ, పూర్వాభాద్ర, చిత్త, ఆశ్లేష అనే నక్షత్రాల్లోనూ అదేవిధంగా మధ్యాహ్నంపూట ఉభయసంధ్యల్లో, అర్ధరాత్రిపూట, తెల్లవారుజామున, రాహుకాలంలోనూ విషసర్పాలు కరిస్తే ఆ మానవులు జీవించలేరు.

## బాల,యౌవన,వృద్ధ సర్పకాటు లక్షణాలు

పాముకూన కరిస్తే ఎడమనేత్రం, కోడెపాము కరిస్తే కుడినేత్రం ఎరుపెక్కుతయ్. ముసలిపాము కరిస్తే అతివాగుడు, మితవేదన కలుగుతయ్.

వయసులోని ఆడపాము ఎడమవైపు కరిస్తే దీర్ఘరోగి అవుతారు. గర్భిణిపాము కరిస్తే నాలుక పెరిగి నలుపెక్కి పెదవులు, తొడలు, పొట్ట, తలవీటిల్లో వేదన కలుగుతుంది.

సశేషం.

ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కప్పు పాలతో తాగుతుంటే
వేడి, నీరసం, మొలలు, జ్వరం సంహారం

గతసంచిక తరువాత...

# చిరంజీవత్వ సాధనకు దంతదృఢీకరణ మార్గాలు - 2

## దంతధావనకు - ఏ పుల్లలు శ్రేష్ఠం

ప్రియసాధకులారా! వగరు, చేదు, కారం రుచులుగల పుల్లల తో పళ్ళుతోమడం శ్రేష్ఠమని సిద్ధులు కనుకొన్నారు. మర్రి, వేప, నల్ల తుమ్మ, చండ్ర, కానుగ, ఉత్తరేణివంటి చెట్ల పుల్లలను గ్రహించి పుల్ల మొదటిభాగాన్ని కుంచెలాగా నమిలి పళ్ళుతోమాలి.

చిగుళ్ళపైన పుల్లలతో గట్టిగా రుద్దకూడదు. పుల్లలను నిలవుం చుకొని వాడకుండా ఏరోజు పుల్లలు ఆరోజే తెచ్చుకొనివాడాలి. పళ్ళు తోమేటప్పుడు నవ్వకుండా, దగ్గకుండా, మాట్లాడకుండా, మౌనంగా ఉండాలి. పుల్లలతో గంటలతరబడి తోమకూడదు. పుల్లలు లభ్యం కానివారు పళ్ళపొడులను తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

## దంతధావనకు - సిద్ధామృతచూర్ణం

సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కరకపెచ్చులు, తానికాయ పెచ్చులు, ఉసిరికాయపెచ్చులు, పుష్కరమూలం, ఏలకగింజలు, లవంగాలు, లవంగపట్ట, ఆకుపత్రి వీటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకోవాలి.

వీటిలో మొదటి మూడు మూలికలను కొంచెం దోరగా చిన్న మంటపైన వేయించాలి. తరువాత అన్ని పదార్థాలను విడివిడిగా దంచి అన్నీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ తగినంత చేతిలో వేసుకొని అందులో కొంచెం తేనె కలిపి ఆ మిశ్రమంతో పళ్ళు రుద్దుకోవాలి.

## పటిష్ట దంతాలకు - పటికారచూర్ణం

మేలురకమైన పటిక 200గ్రా, తెచ్చి మెత్తగాదంచి ఒకమట్టి చట్టిలో వెడల్పుగా పరిచి దానిపైన మరో మట్టిపాత్రపెట్టి మూసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. లోపలి పటిక తెల్లగా పొంగుతుంది. పాత్రను దించి ఆట్లకాడతో పటికను గీకి మెత్తగా నూరి జల్లించాలి.

తరువాత సముద్రపు ఉప్పు లేదా సైంధవలవణం సమభాగంగా తీసుకొని మట్టిమూకుడులో కొంచెం దోరగావేయించి దంచి జల్లెడపట్టాలి. ఈ రెండు చూర్ణాలను కలిపి మరలా మరోసారి నూరి గాజుబుడ్డిలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణంతో రోజూ పళ్ళు తోముతుంటే జీవితపర్యంతం పళ్ళకు పాచి పట్టకుండా, గారపట్టకుండా, పుచ్చిపోకుండా, పిప్పిపళ్ళురాకుండా ఉండటమేకాక ఎప్పుడూ తెల్లగా గట్టిగా మిలమిలా మెరుస్తుంటయ్.

ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకోగానే తక్షణ కార్యక్రమం దంతధావనం. దంతధావనానికి తర తరాలుగా ఉపయోగించే వివిధ వృక్షాల పుల్లల ద్వారా వాటి ఔషధశక్తి సర్వాంగాలకు వ్యాపించి చిరంజీవత్వ సాధనకు సహకరిస్తుంది.

దురదృష్టవశాత్తు మన దేశీయులంతా ఈనాడు విదేశీవిషరసాయనసమ్మిళితమైన దంత ధావన పద్ధతులను అనుసరిస్తూ ఆ విషాలను సర్వాంగాల్లోకి చొప్పించుకొంటూ తమ జీవశక్తులను తామే నిర్వీర్యం చేసుకొంటున్నారు. అలాకాకుండా సిద్ధ పురుషులు తెలిపిన మార్గాల్లో దంతధావనచేసి చిరంజీవులమౌదాం.





## పళ్ళపొడితో – ఎలా పళ్ళుతోమాలి?

సహజంగా అందరూ కుడిచేతిలోని చూపుడువేలును పళ్ళు తోమడానికి ఉపయోగిస్తుంటారు. అది వాయువుకు నిలయమైన గురుస్థానం కాబట్టి దానితో పళ్ళు తోమరాదని ఆకాశభూతానికి నిలయమైన శనిస్థానమైన మధ్యవేలితో పళ్ళుతోమడం మంచిదని సిద్ధపురుషులు ప్రకటించారు.

పైన తెలిపిన చూర్ణాలతో దంతాలను చిగుళ్ళను మృదువుగా నిదానంగా రుద్ది అయిదు లేక పదినిమిషాలాగి గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడగాలి.

## ఏ వ్యాధులు కలవారు పళ్ళపుల్లలు వాడకూడదు?

అజీర్ణం, తలనొప్పి, దాహం, మూర్ఛ, కంటివ్యాధులు, వాంతులు, ఎక్కిళ్ళు, దగ్గు, శ్వాస, నోట్లో పుండ్లు, నాలుకపై పుండ్లు, కంఠరోగాలు, పెదవి వ్యాధులు, చెవి సమస్యలు, గుండెరోగం, ముఖం వంకరపోయిన ముఖపక్షవాతరోగులు, అతిమద్యపానంతో నీరసించినవారు వీరంతా దంతధావనకు పళ్ళపుల్లలను వాడకూడదని పైన తెలిపిన చూర్ణాల్లో ఏదోఒకటి తయారుచేసుకొని వాడుకోవాలని సిద్ధులు నిర్ధారించారు.

## నాలుకను – ఎలా శుభ్రంచేసుకోవాలి?

పళ్ళుతోమి కడిగిన తరువాత నాలుకను కూడా విధిగా శుభ్రంచేసుకోవాలి. చాలామంది నాలుకను గీకితే వాంతి వస్తుందనే భావనతో నాలుక గీయటానికి భయపడతారు. దానివల్ల పాచి పొట్టలోకి ప్రవేశించి వ్యాధులను కలిగిస్తుంది.

నాలికను గీకడంవల్ల నాలికమీదుండే మలినమేకాక గొంతులో శ్వాసను అడ్డగించే మలినకఫం కూడా బయటకు లాగివేయబడుతుంది. అరుచి, అగ్నిమాంద్యం హరిస్తుంది.

## దంతరక్షణకు – తైలగండూషం

అవకాశాన్నిబట్టి ప్రతిరోజూగాని లేదా వారానికి రెండుసార్లుగాని నువ్వులనూనెను గోరువెచ్చగా గుక్కెడు మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని పుక్కిటపట్టి ఊసివేయాలి.

దీనివల్ల దంతాలకు, చిగుళ్ళకు మాత్రమేకాక దవడ ఎముకలకు స్వరపేటికకు కూడా బలం కలుగుతుంది. ముఖానికి కాంతి వస్తుంది. నాలుకకు రుచి తెలుసుకొనే శక్తి పెరుగుతుంది. దంతశూల, తీపి పులుపు రుచులు తగలగానే, పళ్ళు సలపటంవంటి సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్. అయితే నోట్లోని నూనె ఊసివేసిన తరువాత వేడినీటితో నోరు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. ముఖాన్ని కళ్ళను చన్నీటితో కడుక్కోవాలని మరువకండి. శుభం.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ,వనపర్తి,మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 5,000/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 1,200/- |
| శ్రీమతి సి. సుజాత, మదనపల్లి, చిత్తూర్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ ఒ.పి.సురేష్‌కుమార్, కడప | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ ఎ. మురళికృష్ణ, స్టోన్ హెూస్పేట్, నెల్లూర్ | రూ. 540/- |
| శ్రీమతి ఎం. విజయలక్ష్మి, మచిలీపట్నం | రూ. 531/- |
| శ్రీమతి శ్రీదేవి, హైద్రాబాద్ | రూ. 501/- |
| శ్రీ అన్నాబత్తుల జనార్ధన్, మోత్కూర్, నల్గొండ | రూ. 501/- |
| శ్రీమతి వి. విజయగీత, కామారెడ్డి | రూ. 501/- |
| శ్రీ ఆదిత్య, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ విశ్వప్రసాద్, ఎ.టి.అగ్రహారం, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ చిక్క శేషగిరిరావు, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి. సీతారాంరెడ్డి, నల్లపుడి, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి డబ్ల్యు. సూర్యకుమారి, షీలానగర్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ డి. ఈశ్వరి, బెర్హాంపూర్, గంజం, ఒడిస్సా | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |



